ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

1000 самых вкусных ПОСТНЫХ БЛЮД

ЭТИ ПРОДУКТЫ ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Соблюдение поста – это не обязательно голодание. И в пост можно питаться разнообразно и сытно! Эта книга поможет вам быстро и легко приготовить тысячу вкусных и полезных постных блюд – от салатов и закусок до выпечки и десертов.

- 1000 самых вкусных постных блюд
  - Закуски
    - Оригинальная закуска из цукини с инжиром
    - Холодная закуска из цукини
    - Маринованные цукини
    - Пикантная овощная закуска
    - Капуста по-грузински
    - Шампиньоны в винном соусе
    - Шампиньоны, фаршированные луком и орехами
    - Закуска по-гречески
    - Грибы «Греция»
    - Грибы пряные
    - Грибы с кедровыми орешками
    - Закуска грибная
    - Опята с хреном
    - Маслята, жаренные с орехами
    - Закуска из печеных грибов
    - Шампиньоны свежемаринованные
    - Баклажановый торт
    - Острая закуска из баклажанов
    - Баклажаны с зеленью
    - Свекольная закуска
    - Закуска из свеклы с плавленым сыром
    - Закуска свекольная по-французски
    - Закуска гуцульская
    - Закуска из жареного перца
    - Закуска из моркови, меда и орехов
    - Запеченная морковь в медовом соусе
    - Кебаб из картофеля
    - Морковь с зелеными помидорами
    - Лук, тушенный с черносливом
    - Картофельные гренки с чесноком
    - Баклажаны с красным перцем
    - Зеленые помидоры с ореховым соусом
    - Острая закуска из моркови
    - Закуска из шампиньонов и фасоли в горчичном

соусе
- Заливное из грибов
- Помидоры по-гречески
- Огурцы с чесноком
- Канапе из баклажанов
- Запеченные баклажаны с арахисом
- Горячая закуска с шампиньонами
- Закуска из красной фасоли с луком
- Закуска овощная с орехами
- Овощи с соусом из пряных трав
- Патиссоны по-гречески
- Паровая морковь
- Брокколи с перцем и чесноком
- Стручковая фасоль с сухарями
- Зеленый горошек
- Мини-морковка в масляно-апельсиновом соусе
- Брюссельская капуста с орехами
- Брюссельская капуста в карамели
- Тыква в яблочной заливке
- Чечевица с зеленью
- Лук-порей с гранатом
- Тыква с кизилом и орехами
- Зеленые помидоры с морковью и чесноком
- Спаржа с лимонно-кунжутным соусом
- Лобио с помидорами и орехами
- Свекла с кизиловым пюре
- Шпинат с уксусом и чесноком
- Чечевица с тмином
- Желе овощное «Пасхальное»
- Картофельный рулет с грибами
- Маринованные баклажаны, фаршированные зеленью
- Баклажаны по-корейски
- Соус-закуска из помидоров
- Икра баклажанная
- Икра баклажанная с томатом
- Икра баклажанная с помидорами
- Икра баклажанная с помидорами и орехами
- Луковая икра
- Икра из сельдерея
- Икра овощная
- Икра из соленых огурцов с кальмарами
- Зеленая икра из кабачков
- Икра из свежих слив, помидоров и чеснока

- Икра тыквенная
- Икра из болгарского перца
- Кабачковая икра
- Свекольная икра
- Свекольная икра с луком и орехами
- Свекольная икра с грибами
- Свекольная икра с черносливом
- Икра из свеклы и сельдерея
- Морковная икра
- Икра из соленых грибов
- Икра из отварных грибов
- Икра из соленых и сушеных грибов
- Икра из свежих грибов
- Икра из грибов с яблоками
- Грибная икра с морской капустой
- Грибная икра с овощами и орехами
- Паштет из баклажанов с кинзой
- Паштет из баклажанов
- Паштет из зеленого горошка с рыбой
- Грузинский паштет из баклажанов
- Паштет из грецких орехов с финиками
- Паштет из фасоли с изюмом и миндалем
- Паштет из фасоли
- Паштет из тунца и авокадо
- Паштет из семян подсолнечника
- Пряный паштет из кабачков
- Паста из авокадо
- Тартинки с шампиньонами и баклажанами
- Канапе с жареными грибами
- Бутерброды с овощами
- Бутерброды с баклажанами
- Бутерброды с печенью трески
- Тосты с помидорами черри
- Тосты с овощами
- Бутерброды с шампиньонами и луком
- Канапе с помидорами

○ Салаты

- Пикантный салат с авокадо и анчоусами
- Острый салат из моркови
- Салат из помидоров с маслинами
- Овощной салат
- Салат из овощей с фасолью и гренками
- Салат «Испанский»
- Салат из помидоров с мятой

- Салат из ранних овощей
- Салат из помидоров с яблоками
- Салат из помидоров с орехами
- Салат из помидоров и редиса
- Салат «Париж»
- Картофельный салат с горчичным соусом
- Зеленый салат с отварным картофелем
- Картофельный салат с ореховой заправкой
- Салат из картофеля с грибами
- Салат из лука с зернами граната
- Салат из моркови с корнем сельдерея
- Салат из яблок с корнем сельдерея
- Салат с грибами и сельдереем
- Салат из сельдерея с ореховым соусом
- Салат из отварного корня сельдерея
- Салат из ананасов с корнем сельдерея
- Фруктовый салат с корнем сельдерея и карри
- Салат из грецких орехов с чесноком
- Салат «Посольский»
- Салат из отварных баклажанов
- Салат из авокадо с креветками
- Зеленый салат с авокадо
- Зеленый салат с авокадо и миндалем
- Салат из свеклы с солеными огурцами
- Салат из свеклы с изюмом и черносливом
- Салат из свеклы с хреном
- Салат «Монастырский»
- Салат из фасоли по-румынски
- Салат «Ассорти»
- Салат «Зимний»
- Салат «Солнечный»
- Салат из капусты с морковью
- Салат из капусты с клюквой
- Салат из капусты с овощами
- Салат из капусты по-чешски
- Салат из кольраби с рисом
- Салат из отварной брокколи
- Салат из маринованной капусты с ревенем
- Салат из краснокочанной капусты с курагой и миндалем
- Салат из квашеной капусты с орехами
- Салат «Весенний» из квашеной капусты
- Салат из квашеной капусты со свежими овощами
- Салат из квашеной капусты с грибами

- Салат из квашеной капусты с тыквой
- Салат из свежей капусты
- Салат из капусты с жареными грибами
- Салат из цветной капусты с морковью
- Салат из капусты с черной смородиной
- Салат из редьки с орехами
- Салат из редьки с фисташками
- Салат с картофелем и цветной капустой
- Салат из картофеля со свеклой и фасолью
- Арабский салат
- Картофельный салат с огурцами
- Салат «Рождественский»
- Салат «Праздничный»
- Фруктовый салат
- Салат с грибами
- Салат из яблок с грибами
- Салат из картофеля с грибами
- Рисовый салат
- Овощной салат с шампиньонами
- Шампиньоны в винном соусе
- Салат из грибов с корнем сельдерея
- Салат «Лесной» с шампиньонами
- Салат «Клюковка»
- Салат с тыквой и айвой
- Салат из морской капусты с черносливом
- Грибы под «шубой»
- Салат с шампиньонами
- Салат из редьки дайкон с апельсинами
- Салат «Бодрость»
- Салат из грибов с сельдереем и эстрагоном
- Салат из шампиньонов со сливами и сельдереем
- Салат из сельдерея с апельсинами
- Салат из помидоров с сельдереем
- Салат из шампиньонов с рисом и сельдереем
- Салат из овощей с шампиньонами
- Салат французский
- Салат из кольраби с морковью
- Салат из овощей с фундуком
- Пикантный салат из цукини с тыквой
- Салат из редьки с морковью и чесноком
- Салат из фасоли с помидорами
- Салат из баклажанов и болгарского перца
- Салат из консервированной фасоли
- Овощной салат с фасолью

- Салат из свеклы с вишней
- Салат из свеклы с орехами
- Салат из свеклы с анчоусами
- Салат из овощей с сыром тофу
- Салат из огурцов с сыром тофу
- Салат из картофеля с соевым мясом
- Армянский салат
- Севильский салат
- Салат из картофеля с кальмарами
- Салат из помидоров с креветками
- Салат с консервированным тунцом
- Винегрет с кальмарами
- Винегрет с грибами и путассу
- Винегрет «Буковинский»
- Винегрет с опятами
- Винегрет с бананами
- Рыбный винегрет с яблоками
- Рыбный винегрет
- Винегрет с сельдью
- Винегрет с морской капустой
- Горячий винегрет
- Винегрет с копченой сельдью
- Винегрет с рыбой и грибами
- Винегрет с рыбой и помидорами
- Винегрет с рыбой и маринованным луком
- Винегрет с осетриной
- Винегрет из морепродуктов
- Винегрет с мидиями
- Винегрет с мидиями и грибами
- Винегрет с морской капустой и грибами
- Винегрет с соей и грибами
- Винегрет с яблоками
- Винегрет со свежей капустой
- Винегрет «Экзотика»
- Винегрет с шампиньонами
- Винегрет с кукурузой
- Винегрет «Летний»
- Винегрет с фасолью и грибами
- Винегрет с щавелем
- Винегрет из овощей с бобами
- Винегрет «Традиционный»
- Салат из помидоров с картофелем
- Салат из моркови с хреном
- Салат из зеленого горошка с луком

- Салат из свеклы с авокадо
- Салат из цветной капусты
- Салат из апельсинов с квашеной капустой
- Салат из апельсинов с маслинами
- Салат из помидоров с апельсинами
- Салат из брокколи с зеленым горшком
- Салат из брокколи с арахисом
- Салат из шампиньонов с авокадо
- Салат из маринованных грибов
- Грибной салат с кукурузой и фасолью
- Салат из фасоли с болгарским перцем
- Салат из капусты и арахиса
- Салат из моркови с яблоками
- Салат «Витаминный»
- Салат с кунжутом
- Салат из грейпфрута

- Первые блюда
  - Заправочные супы
    - Грибной суп с гречневой крупой
    - Грибная похлебка с перловой крупой
    - Суп из сушеных грибов
    - Грибной суп с кабачками
    - Овощной суп
    - Суп из зеленого горошка с рисом
    - Суп из свежих грибов с кабачками
    - Грибной суп с черносливом
    - Грибной суп с черносливом и изюмом
    - Картофельный суп с сушеными грибами
    - Картофельный суп с грибами
    - Тыквенный суп
    - Суп с фасолью и орехами
    - Овощной суп с огурцами
    - Суп разноцветный
    - Томатно-фасолевый суп
    - Суп из цветной капусты
    - Овощной суп с соевыми кубиками
    - Картофельный суп с карри
    - Картофельный суп с чечевицей
    - Суп из фасоли с базиликом
    - Суп гречневый с сушеными грибами
    - Суп из фасоли с макаронами
    - Суп «Дачный»
    - Овощной суп «Ассорти»
    - Густой томатный суп с сельдереем

- Итальянский суп с фасолью
- Суп с фасолью и розмарином
- Зеленый суп
- Суп из дыни с креветками
- Пикантный суп из пастернака
- Пряный суп с чечевицей
- Уха с красной фасолью
- Уха с цукини
- Борщ из свежих грибов с черносливом
- Борщ с грибами и черносливом
- Борщ грибной с ушками
- Борщ со свекольной ботвой на грибном бульоне
- Борщ с грибами и листьями молодой свеклы
- Свекольник
- Борщ польский
- Борщ рубиново-красный
- Борщ с кальмарами
- Борщ летний
- Грибной борщ с пампушками
- Борщ свекольный на рыбном бульоне
- Борщ с фасолью
- Борщ с сушеными грибами и сельдереем
- Борщ с грибами
- Борщ постный грибной
- Борщ из квашеной свеклы с сушеными грибами
- Борщ постный
- Рассольник овощной
- Рассольник с рисом
- Рассольник с кальмарами
- Рассольник с фасолью
- Рассольник с гречневой крупой
- Рассольник летний
- Капустняк с грибами
- Капустняк
- Щи кислые с сушеными белыми грибами
- Щи с грибами и квашеной капустой
- Щи наваристые с грибами
- Щи зеленые с крапивой
- Щи ленивые «Грибоедовские»
- Щи ленивые
- Деликатесная солянка

        - Солянка с грибами
        - Солянка овощная
        - Солянка рыбная с грибами
    - Супы-пюре
        - Картофельный суп-пюре с грибами
        - Суп-пюре из белой фасоли
        - Суп с помидорами и розмарином
        - Суп-пюре грибной
        - Томатный крем-суп с имбирем
        - Осенний крем-суп с рукколой
        - Константинопольский крем-суп
        - Суп капустный
        - Суп-пюре из баклажанов
        - Суп-пюре из болгарского перца с чесноком
        - Суп-пюре с можжевеловыми ягодами
        - Пряный суп-пюре из моркови
        - Суп-пюре из крапивы
    - Холодные супы
        - Хлодник андалузский
        - Хлодник португальский
        - Свекольник холодный
        - Зеленый хлодник
        - Овощная окрошка
        - Окрошка весенняя с овощами
- Блюда из грибов и овощей
    - Жаркое из соевого мяса с грибами
    - Жаркое из тыквы с баклажанами и картофелем
    - Солянка грибная
    - Лесные грибы с пряными травами
    - Белые грибы, запеченные в фольге
    - Шампиньоны с чечевицей
    - Зеленушки в чесночном соусе
    - Грибы в винном соусе
    - Грибы по-гречески
    - Грибы, тушенные по-охотничьи
    - Грибы с кедровыми орешками
    - Грибы с морской капустой
    - Вешенки в чесночном маринаде
    - Сушеные грибы, жаренные с луком
    - Маринованные шампиньоны
    - Чахохбили вегетарианское
    - Баклажаны с орехами
    - Баклажаны в соевом соусе
    - Тушеные баклажаны с пряной зеленью

- Соевое жаркое по-домашнему
- Жаркое из овощей
- Отварная спаржевая фасоль
- Фасоль с кабачками
- Фасоль с луком и томатами
- Фасоль со шпинатом
- Черная фасоль пикантная
- Фасоль по-кубински
- Фасоль по-каталонски
- Постный пикантный бигос
- Краснокочанная капуста с черносливом
- Савойская капуста с лесными орехами
- Капуста по-восточному
- Болгарский перец по-голландски
- Стебли сельдерея кисло-сладкие
- Пикантный сельдерей
- Лимонный картофель
- Жареный картофель с чесноком
- Картофельные дольки запеченные
- Ароматный картофель
- Картофель, жаренный с тофу
- Пикантное картофельное пюре
- Картофель с чесноком и тимьяном
- Картофель с луком, чесноком и помидорами
- Картофель со свеклой
- Картофель в горчичном соусе
- Жареный картофель с оливками и лимоном по-марокканси
- Картофель в сухарях
- Картофель в хрустящей панировке
- Сельдерей, тушенный с овощами
- Шпинат с лимоном
- Запеченная морковь
- Цветная капуста в панировке
- Редька, жаренная с медом
- Голубцы с картофелем
- Голубцы с рисом и грибами
- Голубцы с овощами
- Сациви с баклажанами
- Фасоль в горшочке
- Морковь жареная
- Запеканка грибная с капустой
- Запеканка овощная
- Запеканка с баклажанами

- Запеканка из порея
- Картофельная запеканка с грибами
- Картофель с мускатным орехом, запеченный с грибами
- Картофельная запеканка по-монастырски
- Запеканка вегетарианская
- Запеканка из капусты
- Капустная запеканка с картофелем
- Гювеч с помидорами и луком
- Помидоры по-домашнему
- Запеканка по-французски
- Помидоры, фаршированные петрушкой и чесноком
- Помидоры, фаршированные гречневой крупой
- Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком
- Перец, фаршированный кукурузой и черносливом
- Рулетики из баклажанов
- Голубцы с грибами
- Баклажаны с начинкой
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Баклажаны в помидорах
- Баклажаны по-стамбульски
- Фаршированные помидоры
- Фаршированные помидоры с корицей
- Помидоры с баклажанами
- Помидоры с морской капустой
- Помидоры, фаршированные зеленым горошком
- Баклажаны, фаршированные рисом
- Перец, фаршированный рисом и грибами
- Фаршированный перец
- Фаршированные баклажаны с чесноком
- Голубцы с рыбной начинкой
- Лук, фаршированный рисом
- Баклажаны, фаршированные шампиньонами
- Баклажаны по-турецки
- Баклажаны с ореховой начинкой
- Баклажаны, фаршированные креветками по-восточному
- Баклажаны по-французски
- Цукини с миндальной начинкой
- Цукини, фаршированные яблоками и зеленым горошком

- Тыква, фаршированная овощами
- Патиссоны, фаршированные гречневой кашей
- Патиссоны, фаршированные овощами
- Болгарский перец по-венециански
- Картофель, фаршированный спаржей
- Фаршированный картофель
- Кабачки, фаршированные овощами
- Кабачки, фаршированные рисом и грибами
- Перец, фаршированный рисом с изюмом
- Фаршированная кольраби
- Перец, фаршированный картофелем
- Овощное рагу
- Рагу «Дары полей»
- Овощное рагу с молодым картофелем
- Рагу из картофеля и капусты
- Грибной гуляш
- Пикантное овощное рагу
- Рагу из фасоли с картофелем
- Грибное рагу
- Сицилийское овощное рагу
- Рагу из капусты с фасолью
- Рагу из капусты с картофелем
- Овощной горшочек
- Гуляш из тыквы
- Гороховый гуляш с шампиньонами
- Гуляш из вешенок
- Гуляш картофельный
- Мексиканское карри с фасолью
- Соте из овощей
- Соте из баклажанов
- Соте овощное с макаронами
- Соте овощное с фасолью
- Овощной гуляш
- Овощное рагу с пекинской капустой
- Лобио
- Картофельные галушки
- Картофельные клецки с грибным соусом
- Картофельные клецки с грибной начинкой
- Котлеты грибные
- Котлеты из соевого фарша в листьях салата
- Котлеты из фасоли
- Котлеты из красной фасоли
- Котлеты фасолевые пикантные
- Картофельные котлеты с черносливом

- Котлеты грибные с рисом
- Котлеты из шампиньонов
- Грибные котлетки
- Котлеты из грибов и картофеля
- Котлеты из свежих грибов
- Картофельные котлеты
- Котлеты капустные
- Котлеты капустные с хлебом
- Картофельные котлеты с болгарским перцем
- Картофельные котлеты с капустой
- Котлеты морковные
- Картофельные биточки с грибным соусом
- Тефтели овощные с грибами
- Тефтели из картофеля и грибов
- Гороховые крокеты
- Отбивные соевые
- Соевые отбивные в кляре
- Шницель из грибов в кляре
- Шницель из баклажанов
- Шницель грибной в панировочных сухарях
- Шницель из капусты
- Биточки гороховые
- Оладьи гороховые
- Оладьи капустные
- Оладьи картофельные
- Оладьи картофельные с цукини
- Оладьи тыквенные
- Оладьи из кабачков
- Картофельный бифштекс с рисом
- Зразы картофельные
- Зразы картофельные с грибами
- Зразы с грецкими орехами

○ Блюда из рыбы и морепродуктов
- Жареные караси
- Караси с луком
- Жареный карп с чесноком
- Карп на овощной подушке
- Карп, запеченный с луком-пореем и грибами
- Лещ по-французски
- Окунь по-московски
- Пикантный окунь с овощами
- Запеченный судак
- Судак с болгарским перцем
- Рыба с овощами, запеченная в майонезе

- Щука, тушенная с белыми грибами
- Щука по-ставропольски
- Щука, запеченная с капустой
- Зразы из сома
- Биточки из рубленого хека
- Барабулька в виноградных листьях
- Маринованное филе трески
- Филе трески, запеченное с овощами
- Треска, жаренная с баклажанами
- Треска, тушенная с овощами
- Пряный гуляш из трески
- Постные рыбные котлеты
- Котлеты рыбные с овощами
- Рыба, припущенная в рассоле
- Палтус в красном пикантном соусе
- Отварной палтус
- Минтай жареный
- Горбуша запеченная
- Морской окунь по-весеннему
- Сом с помидорами
- Жареный морской окунь
- Рыба в кунжуте
- Рыбное рагу с яблоками
- Рыбное рагу с рисом
- Креветки по-провансальски
- Судак отварной
- Камбала отварная
- Креветки с овощами
- Кальмар жареный

○ Блюда из круп
- Кутья из пшеницы с изюмом
- Кутья с мармеладом
- Каша геркулесовая
- Каша овсяная с яблоком и корицей
- Каша овсяная с бананом
- Каша овсяная с орехами и изюмом
- Каша манная с клюквой
- Каша манная с крапивой и белокочанной капустой
- Каша манная с кабачками
- Коливо
- Путря
- Каша с зеленью
- Каша манная на миндальном молоке

- Пшенный плов
- Плов с черносливом
- Плов из перловой крупы с кабачками
- Плов с картофелем и вермишелью
- Лимонное ризотто
- Ризотто с брокколи
- Грибное ризотто
- Пикантное ризотто
- Азиатское ризотто
- Рис с овощами, жаренный по-китайски
- Плов из риса с кабачками
- Плов с сухофруктами и орехами
- Рис с овощами
- Рис с цветной капустой и кабачками на пару
- Рис по-турецки
- Рис с чечевицей
- Рис с сельдереем и зеленью
- Рисовая каша с кукурузой
- Рис с болгарским перцем
- Рис с карри
- Рисовый пудинг
- Рис с яблоками
- Рисовая каша с кокосовым орехом
- Плов из риса с морковью
- Рис с фруктами в пароварке
- Рис с медом
- Плов с капустой
- Плов из пшена с картофелем
- Плов с черносливом и чесноком
- Плов овощной
- Плов со свежими грибами
- Плов со шпинатом, грибами и лимоном
- Плов с тыквой и фруктами
- Кускус с рыбой и орехами кешью
- Гречневая каша с овощами
- Гречневая каша с брокколи
- Гречневая каша с орехами и черносливом
- Ячневая каша «Куба»
- Пшенная каша «Чумацкая» с грибами
- Пшенная каша с яблоками и морковью
- Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами на пару
- Пшенная каша с тыквой
- Пшенная каша с шафраном

- Ячневая каша с овощами
- Гречневая каша с грибами
- Плов из перловой крупы
- Каша «Ассорти»
- Перловая каша с грибами
- Паэлья овощная по-испански
- Запеканка рисовая с маслинами
- Запеканка из кускуса с овощами
- Гуляш из чечевицы с пореем и цукини
- Пикантный гуляш из чечевицы
- Карри с красной чечевицей
- Клецки картофельные с крупой
- Клецки из гречневой крупы
- Котлеты овощные с пшеном
- Котлеты из лебеды с овсяной крупой
- Котлеты из гречневой каши с грибами
- Овсяные котлеты
- Гречневые котлеты с грибным соусом
- Овсяные котлетки
- Котлеты крупяные с овощами
- Биточки из чечевицы
- Тефтели из чечевицы
- Биточки пшенные
- Овсяные оладьи с грибным соусом
- Тефтели гречневые с грибами

○ Соусы, заправки
- Гремолата
- Заправка для салатов
- Заправка из хрена с тмином
- Чесночная заправка для салатов
- Соевый майонез
- Томатный соус
- Кетчуп домашний
- Грибной соус
- Грибной соус с овощами
- Пикантный соус к салатам и рыбе
- Соус ореховый
- Соус бешамель
- Соус горчичный

○ Мучные блюда
- Вареники с капустой
- Вареники украинские
- Полтавские вареники с вишнями
- Вареники с вишнями

- Вареники из кукурузной муки
- Вареники с грибами и капустой
- Вареники восточные
- Пельмени с зеленью по-таджикски
- Пельмени с грибами
- Пельмени с капустой
- Манты с картофелем
- Манты с тыквой
- Чебуреки по-каспийски
- Чебуреки с капустой
- Чебуреки с грибами
- Макароны с ореховым соусом
- Макароны с грибами и фисташками
- Паста с тунцом и базиликом
- Макароны с маслинами и анчоусами
- Макароны с овощами
- Макароны с томатно-тыквенным соусом
- Вермишель с яблоками
- Спагетти с ореховым соусом
- Спагетти в чесночном соусе
- Макароны с чесноком и петрушкой
- Макароны с овощами
- Лапша домашняя
- Домашняя лапша в томатном соусе
- Домашняя лапша с овощами и томатом
- Домашняя лапша с цветной капустой
- Постная лазанья
- Лимонные оладьи с черной смородиной
- Оладьи дрожжевые
- Блины русские заварные
- Блинчики восточные с бананами и рисом
- Блины на минеральной воде
- Блины гречневые

○ Десерты
- Яблоки, фаршированные изюмом
- Печеные яблоки с мускатным орехом
- Бананы в фольге
- Крамбл с фруктами
- Десерт из сухофруктов и орехов с медом
- Пюре из ревеня с медом
- Яблоки, запеченные с фруктами и рисом
- Безе яблочное
- Десерт «Витаминный»
- Конфеты «Витаминка»

- Козинаки
- Шербет лимонный
- Шербет цитрусовый

- Выпечка
  - Банановые булочки
  - Постные яблочные кексы с курагой
  - Морковные булочки
  - Ватрушки с повидлом
  - Картофельное печенье
  - Печенье с бананом и медом
  - Пирог с овощами
  - Пирог с капустой
  - Пирог с рисом и луком
  - Пирог с солеными грибами
  - Пирог тертый с фруктами
  - Пирожки с грибами и луком
  - Расстегаи с грибами
  - Яблочный штрудель
  - Постная пицца с картофелем и грибами
- Напитки
  - Компот из яблок с тыквой
  - Витаминный томатный напиток
  - Томатный напиток с хлебным квасом
  - Кисель из ревеня
  - Кисель из яблок и дыни
  - Кисель витаминный
  - Кисель из ржаного хлеба
  - Кисель из свежих абрикосов
  - Кисель из сушеных яблок
  - Кисель из черной смородины
  - Кисель из айвы
  - Морковный кисель
  - Клюквенный кисель
  - Киселица
  - Лимонный кисель
  - Кисель из калины
  - Кисель из вишен
  - Овсяный кисель
  - Овсяный кисель с черникой
  - Яблочный квас
  - Клюквенный морс
  - Морс из смородины
  - Морс из варенья
  - Морс из лимона

- Свекольный морс
- Морс из калины
- Имбирный сбитень
- Сбитень «Жар-птица»
- Сбитень горячий
- Напиток имбирный
- Напиток малиновый
- Мятно-ягодный напиток
- Чай из ромашки и мяты
- Чай из свежей малины и шиповника
- Чай мятный
- Имбирный чай
- Имбирный чай с клубникой
- Имбирный чай для похудения
- Имбирный чай целительный
- Лимонад из черной смородины с медом
- Чайный лимонад
- Апельсиново-яблочный лимонад
- Ананасово-апельсиновый лимонад
- Гранатовый лимонад

○ Джемы, варенья, конфитюры

- Клубничный конфитюр
- Повидло из абрикосов
- Варенье из абрикосов
- Конфитюр из айвы
- Варенье из алычи
- Желе из барбариса
- Варенье из винограда
- Вишневое варенье
- Желе из вишен
- Мармелад из вишен
- Повидло из груш
- Пастила из груш
- Варенье из кизила
- Варенье из кизила и яблок
- Повидло из клубники
- Клубничное варенье
- Клюква с сахаром
- Желе из крыжовника
- Пастила из крыжовника
- Варенье малиновое
- Малиновое повидло
- Варенье из персиков
- Сливовое варенье

- Джем из слив с корицей
- Повидло из слив
- Джем из красной смородины
- Мармелад из красной смородины
- Варенье из черной смородины
- Повидло яблочное
- Мармелад из яблок
- Варенье из печеных яблок

- Соленья, маринады
  - Виноград моченый
  - Маринованные вишни
  - Груши, моченные с брусникой
  - Капуста маринованная
  - Капуста в пикантном маринаде
  - Капуста с яблоками
  - Хрустящая капуста
  - Краснокочанная капуста маринованная
  - Капуста, квашенная с растительным маслом
  - Капуста, квашенная по-армянски
  - Клюква маринованная
  - Клюква, моченная в сахарном сиропе
  - Лук маринованный
  - Морковь, маринованная с чесноком
  - Морковь, квашенная с луком
  - Маринованная репа с яблоками
  - Свекла, маринованная с капустой
  - Помидоры соленые
  - Помидоры квашеные
  - Квашеный чеснок
  - Квашеные баклажаны
  - Кабачковая спаржа
  - Яблоки, моченные с медом
  - Яблоки, моченные с черной смородиной
  - Арбуз маринованный
  - Овощи в маринаде
  - Аджика с хреном

1000 самых вкусных постных блюд Составитель Людмила Леонидовна Каянович

Закуски

Оригинальная закуска из цукини с инжиром

Понадобится: 5–6 молодых маленьких цукини, 80 г сушеного инжира, 4 лука-шалота, 1 крупный лимон, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени мяты, кинзы и петрушки, ¾ стакана белого сухого вина, 2 ст. л. виноградного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. томатной пасты, ½ ч. л. цедры лимона, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. молотого кориандра, соль, молотый черный перец

Сушеный инжир промыть в теплой воде, обсушить, нарезать мелкими кубиками, залить 1–2 ст. л. вина и оставить на 10 мин. Вымытые и обсушенные цукини нарезать довольно толстыми ломтиками. Шалот очистить и разрезать на четвертинки. В кастрюле с толстым дном разогреть виноградное масло, положить шалот, добавить лавровый лист, лимонную цедру, кориандр и перемешать. Добавить 2 ст. л. вина, соль и перец, тушить на сильном огне 10 мин. Затем положить цукини, влить смешанное с томатной пастой оставшееся вино, аккуратно перемешать и тушить на среднем огне 5–7 мин. Добавить оливковое масло, мякоть лимона, замоченный инжир, перемешать. Снять с огня, удалить лавровый лист, приправить по вкусу солью, перцем, добавить нарезанную зелень.

Холодная закуска из цукини

Понадобится: 3 молодых цукини, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, соль

Для соуса: 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 2 помидора, 1 крупная луковица, 2–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, растительное масло, соль, молотый черный перец

Для соуса помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать крупными кубиками. Болгарский перец вымыть, очистить от семян. Болгарский перец и очищенный репчатый лук нашинковать соломкой. Чеснок очистить и мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, слегка обжарить лук, добавить болгарский перец и жарить еще 1 мин. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить несколько минут. Выпарить лишнюю жидкость, чтобы получился густой соус. Приправить по вкусу солью и перцем, снять с огня, добавить рубленую зелень кинзы. В кастрюле вскипятить воду, положить зубчик чеснока, соль, лимонный сок и довести до кипения. Вымытые и обсушенные цукини разрезать острым ножом вдоль на тонкие длинные ломти, положить в кипящий рассол на 2–3 мин, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и обсушить на бумажном полотенце. По 2 ломтика цукини сложить крест-накрест, в центр выложить порцию соуса, соединить концы, обвязать стеблем зеленого лука. Конвертики сложить в емкость, прикрыть фольгой и поместить в холодильник на 2–3 часа.

Вариант: вместо цукини можно использовать баклажаны.

Маринованные цукини

Понадобится: 2–3 цукини, 4 зубчика чеснока, 6 листочков базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. ароматического уксуса, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца

Цукини вымыть и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Чеснок очистить, нарубить, смешать с солью и перцем. Листочки базилика вымыть, обсушить, мелко нарубить. Разогреть в сковороде масло и порциями обжарить цукини до зарумянивания (при необходимости добавить масло). Жареные цукини выложить слоями на блюдо, пересыпая каждый слой чесноком с приправами и базиликом и поливая уксусом. Накрыть тарелкой, положить сверху груз и поставить в холодильник на 2 дня.

Вариант: вместо цукини можно использовать баклажаны.

Пикантная овощная закуска

Понадобится: 4 болгарских перца разного цвета, 50 г оливок без косточек, 2 веточки орегано, зеленый лук

Для соуса: 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, перец, соль

Болгарский перец промыть, разрезать пополам, очистить. Противень смазать маслом, выложить на него перец, запекать в разогретой до 180 °С духовке примерно 10–15 мин. Затем перец охладить и аккуратно снять с него кожицу. Для соуса соединить растительное масло, уксус, мед и тщательно перемешать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец. Орегано промыть, обсушить и мелко нарезать. Оливки нарезать кольцами. Зеленый лук мелко нарубить. Смешать измельченные оливки и зелень с соусом, наполнить этой смесью половинки перцев, оставить для маринования примерно на 1 час.

Капуста по-грузински

Понадобится: 2 кг белокочанной капусты, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, молотый красный острый перец

Для рассола: 1 л воды, 1 стакан 9 %-го уксуса, 1 стакан растительного масла, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли

Капусту нарезать не очень крупными кусками. Свеклу очистить, нарезать небольшими кусочками. Чеснок натереть на терке. Капусту уложить в кастрюлю рядами, пересыпая молотым красным перцем, тертым чесноком и кусочками свеклы. Залить кипящим рассолом и прижать сверху гнетом. Через 2 ч капуста будет готова.

Шампиньоны в винном соусе

Понадобится: 2 кг шампиньонов, 500 г помидоров, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стакана воды, 1 стакан вина, 200 мл оливкового масла, 3 лимона, 1 лавровый лист, 8 горошин черного перца, тмин, кориандр, соль по вкусу

В кастрюле вскипятить воду. Влить вино, масло, лимонный сок, добавить лавровый лист, перец, тмин, кориандр, соль. Чеснок, лук и корень сельдерея очистить, крупно нарезать, положить в кастрюлю с приготовленным маринадом, варить 30 мин. После этого массу протереть и залить ею подготовленные шампиньоны. Тушить их в течение 7 мин. Затем добавить нарезанные помидоры, томить 2 мин и снять с огня. Закуску подавать в холодном виде.

Шампиньоны, фаршированные луком и орехами

Понадобится: 10 крупных шампиньонов, 1 луковица, ½ стакана рубленых грецких орехов, зелень, постный майонез, растительное масло, соль, перец

Шампиньоны вымыть, отделить ножки от шляпок. Ножки мелко нашинковать. Лук очень мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Добавить измельченные ножки грибов, посолить, поперчить, тушить до мягкости. Грецкие орехи измельчить, соединить с обжаренной грибной массой, тщательно перемешать. Приготовленной начинкой заполнить шляпки грибов. Выложить их на противень, полить постным майонезом. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С до золотистого цвета. Подавать, посыпав зеленью.

Вариант: в начинку для грибов добавить мелко нарезанный чернослив.

Закуска по-гречески

Понадобится: 500 г шампиньонов, 4 помидора, зелень петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, кориандр, перец, соль

Масло разогреть в глубокой сковороде. Положить туда очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, разрезанные на четыре части шампиньоны, добавить лавровый лист, перец, соль, кориандр, мелко нарубленную зелень петрушки и влить вино. Все перемешать, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 мин. Затем грибы выложить на блюдо. Оставшуюся жидкость довести до кипения и выпаривать на медленном огне в течение 5 мин. Добавить томатную пасту, тщательно перемешать и полить полученным соусом грибы. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

Грибы «Греция»

Понадобится: 350 г консервированных грибов, 2 ст. л. тертой моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. нарезанного зеленого лука, зелень укропа, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. белого вина, 4 ст. л. томатного сока, 2 ст. л. лимонного сока, по ¼ ч. л. семян фенхеля, тимьяна и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарубить, обжарить в разогретом растительном масле 2 мин. Добавить тертую морковь, обжарить все вместе. Консервированные грибы нарезать, добавить в сковороду к луку с морковью, перемешать и тушить 1 мин. Затем положить рубленый чеснок, лавровый лист, семена фенхеля, тимьяна и укропа, влить вино, томатный и лимонный сок. Тушить до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть. Добавить по вкусу соль и перец. Закуску охладить. Подавать на стол, посыпав рубленым зеленым луком и укропом.

Грибы пряные

Понадобится: 250 г небольших шампиньонов, 2 помидора, ½ стакана оливкового масла, ½ стакана воды, сок и цедра ½ лимона, 1 лавровый лист, ½ ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Положить в кастрюлю, добавить масло, воду, соль, специи, сок и цедру лимона, довести до кипения и варить на слабом огне 5 мин. Шампиньоны промыть, очистить, не повредив шляпки, и дать обсохнуть. Положить их в кастрюлю с кипящей томатной массой, варить 5 мин, посолить. После этого грибы вынуть шумовкой, а соус варить до тех пор, пока он не уменьшится в объеме в 2 раза. Готовые грибы выложить в глубокий салатник и полить соусом.

Грибы с кедровыми орешками

Понадобится: 1 кг шампиньонов, 5 ст. л. кедровых орешков, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. измельченной зелени петрушки, 6 ст. л. оливкового масла, 7 ст. л. хереса, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы промыть, обсушить и крупно нарезать. Чеснок мелко нарубить, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Выложить туда грибы и орешки, влить херес и тушить до полного выпаривания жидкости. Снять с огня. Из лимона выжать сок, полить им грибы, посолить, поперчить и перемешать. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Закуска грибная

Понадобится: 500 г грибов (маслята, белые грибы, моховики, шампиньоны), зеленый лук, зелень петрушки, растительное масло, уксус или лимонный сок, перец, соль

Грибы очистить, промыть и отварить в слегка подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими ломтиками. Грибы выложить на блюдо, полить лимонным соком, посыпать молотым перцем, мелко нарубленной зеленью петрушки и измельченным зеленым луком, заправить растительным маслом и подать на стол.

Опята с хреном

Понадобится: 200 г свежих опят, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень хрена, 2 луковицы, ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль

Опята очистить, промыть. Корень петрушки и морковь нарезать ломтиками, лук нашинковать. Все вместе выложить в кастрюлю, влить немного воды и довести до кипения. Затем добавить лавровый лист, соль, лимонный сок и варить до готовности. Опята откинуть на дуршлаг, охладить, переложить в глубокое блюдо, заправить растительным маслом, смешанным с тертым хреном.

Маслята, жаренные с орехами

Понадобится: 500 г маслят, ¾ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. зерен граната, 5–6 стеблей зеленого лука, 2 веточки кинзы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, соль

Грибы нарезать ломтиками, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Добавить измельченные грецкие орехи, зеленый лук и кинзу, обжаривать, помешивая, еще 1–2 мин. Затем влить уксус, перемешать и снять с огня. Подавать, украсив зеленью и зернами граната.

Закуска из печеных грибов

Понадобится: 500 г лесных грибов (подосиновиков, моховиков и т. п.), зелень петрушки или укропа, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу

Подготовленные грибы положить в огнеупорную посуду шляпками вниз. Каждую шляпку полить небольшим количеством растительного масла, посолить и поперчить. Запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности. Готовые грибы выложить на блюдо, полить выделившимся грибным соком, заправить растительным маслом, соком лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Шампиньоны свежемаринованные

Понадобится: 400 г шампиньонов, 200 мл белого сухого вина, 6 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 лавровый лист, 12 горошин душистого перца, соль

У шампиньонов отделить шляпки от ножек (ножки не понадобятся). Приготовить маринад из вина, растительного масла и уксуса, довести до кипения. Добавить соль, перец, лавровый лист. Положить в кипящий маринад шляпки грибов и варить их на медленном огне 40 мин. Снять с огня и оставить в маринаде на 3 дня.

Баклажановый торт

Понадобится: 5–6 небольших баклажанов, 5 помидоров, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 6 ст. л. растительного масла, 100 г постного майонеза

Приготовить зеленый соус из измельченной зелени петрушки, укропа, пропущенного через пресс чеснока и майонеза, взбив все ингредиенты миксером. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в масле с двух сторон. Помидоры также нарезать кружочками. Овощи выложить на сервировочное блюдо слоями, смазывая каждый слой зеленым соусом.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить торт из кабачков.

Острая закуска из баклажанов

Понадобится: 2 небольших баклажана, зелень петрушки или укропа, 1 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Для заправки: 1–2 помидора, ½ стручка острого перца, 1 зубчик чеснока

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками толщиной 1 см. Каждый кружочек посыпать с обеих сторон солью, перцем, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета. Для приготовления заправки помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе со стручковым перцем и чесноком, посолить по вкусу. Баклажаны полить заправкой и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с зеленью

Понадобится: 2 небольших баклажана, 1 пучок свежей зелени, растительное масло, лимонный сок, соль

Баклажаны нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Снять с огня, добавить измельченную зелень, лимонный сок, соль и аккуратно перемешать.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить кабачки или цукини с зеленью.

Свекольная закуска

Понадобится: 1 крупная свекла, ¼ стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. постного майонеза, соль по вкусу

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить толченые орехи и пропущенный через пресс чеснок, посолить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник и украсить зеленью.

Вариант: вместо грецких орехов можно добавить мелко нарезанный чернослив.

Закуска из свеклы с плавленым сыром

Понадобится: 300 г свеклы, 150 г плавленого сыра, ½ стакана очищенных грецких орехов, чеснок, зеленый лук, соль, постный майонез по вкусу

Отварную свеклу и сыр натереть на терке. Добавить толченые орехи, пропущенный через пресс чеснок, перемешать. Посолить и заправить майонезом. Выложить в салатник и посыпать зеленым луком.

Вариант: вместо грецких орехов можно использовать подсолнечные или тыквенные семена.

Закуска свекольная по-французски

Понадобится: 400 г свеклы, 3–4 зубчика чеснока, 100 мл красного вина, 1–2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу очистить, нарезать тонкими кружочками, выложить в сотейник, залить смесью растительного масла и 70 мл вина и тушить до готовности. Когда свекла будет практически готова, добавить оставшееся вино, соль, перец и тушить еще несколько минут. Готовую свеклу выложить на блюдо, посыпать мелко нарубленным чесноком.

Закуска гуцульская

Понадобится: 500 г свеклы, 300 г фасоли, 250 г чернослива, 100 мл подсолнечного масла, перец, соль по вкусу

Свеклу отварить и мелко нарезать. Отдельно отварить фасоль. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, измельчить, соединить с фасолью и свеклой. Закуску посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом и аккуратно перемешать.

Закуска из жареного перца

Понадобится: 8 свежих болгарских перцев (зеленого и красного цвета), 5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец вымыть и обсушить. В кастрюле довести до кипения растительное масло, опустить в него перец. Жарить, пока он не станет мягким. Обжаренный перец выложить на блюдо заостренной частью к середине, чередуя красные и зеленые стручки. Чеснок растолочь с солью в кашицу, добавить уксус, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Полить этой смесью перец и подать на стол.

Закуска из моркови, меда и орехов

Понадобится: 4–5 шт. небольшой моркови, ½ стакана рубленых грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок, соль, вишни из компота

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком. Добавить толченые орехи и мед, перемешать. Украсить вишнями из компота.

Вариант: вместо грецких орехов можно добавить изюм.

Запеченная морковь в медовом соусе

Понадобится: 3–4 шт. небольшой молодой моркови, горсть листьев базилика, 1 ч. л. меда, 3 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль

Духовку разогреть до 200 °С. Морковь очистить, вымыть и разрезать вдоль на 4 части. Выложить на противень, полить смесью меда, оливкового масла и соевого соуса. Запекать 15–20 мин. Готовую морковь поперчить, посолить, посыпать базиликом. Можно подавать в качестве закуски или как гарнир.

Кебаб из картофеля

Понадобится: 2 картофелины, 1 луковица, кусочек корня имбиря, 3 зеленых перца чили, шпинат, кинза, 4–5 ломтиков хлеба, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. зиры, 1 ч. л. приправы гарам масала, соль, перец

Картофель отварить в кожуре, очистить и размять. Лук мелко нашинковать. Корень имбиря, зеленый перец чили, шпинат и кинзу мелко нарубить, слегка обжарить в масле вместе с луком. Соединить с картофельным пюре. Зиру истолочь в ступке и вместе с приправой гарам масала добавить в картофельную массу. Хорошо перемешать, добавить соль, перец, лимонный сок и сформовать небольшие кебабы. Поместить в холодильник на 20–30 мин. Ломтики хлеба раскрошить, хлебную крошку подсушить в духовке или на сковороде. Кебабы запанировать в хлебной крошке и обжарить в масле на среднем огне до образования румяной корочки (по 3–4 мин с каждой стороны).

Морковь с зелеными помидорами

Понадобится: 400 г моркови, 400 г зеленых помидоров, 4 зубчика чеснока, 5 веточек петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь и зеленые помидоры вымыть и нарезать кружочками, тушить в масле 20–25 мин, посолить, поперчить. Снять с огня и охладить. Добавить тертый чеснок и измельченную петрушку, перемешать.

Вариант: вместо зеленых помидоров можно использовать болгарский перец, нарезанный широкими полосками.

Лук, тушенный с черносливом

Понадобится: 1 луковица, 6–7 шт. чернослива, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Чернослив вымыть, залить кипяченой водой, затем отжать и нарезать полосками. Лук тонко нашинковать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанный чернослив, влить немного воды, в которой он замачивался. Тушить под крышкой на слабом огне 10 мин, посолить, поперчить. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Картофельные гренки с чесноком

Понадобится: 8–9 картофелин, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль

Картофель хорошо вымыть, нарезать толстыми кружочками, уложить на сухой противень и запекать в духовке до готовности. Готовый картофель выложить на блюдо, посолить. В горячее растительное масло добавить пропущенный через пресс чеснок и полить картофель. Блюдо подавать горячим.

Баклажаны с красным перцем

Понадобится: 5 баклажанов, 5 красных болгарских перцев, 1 красный острый перец, зелень укропа и петрушки, растительное масло, 2 ч. л. винного уксуса, ½ ч. л. сахара, соль

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать крупной солью и положить под пресс. Через 1 ч слить образовавшуюся жидкость. Обжарить баклажаны в растительном масле. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный острый перец (предварительно очищенный от семян), снова пропустить через мясорубку. Добавить соль, винный уксус и сахар, тщательно перемешать. Остывшие кружочки баклажанов выложить на блюдо. Сверху на каждый кусочек баклажана выложить перечную массу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Зеленые помидоры с ореховым соусом

Понадобится: 1 кг зеленых помидоров, 1½ стакана рубленых грецких орехов, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, кинза, чабрец, яблочный уксус, молотый перец, соль, хмели-сунели, шафран по вкусу

Зеленые помидоры вымыть, нарезать дольками, удалить семена. Мякоть залить кипятком и выдержать в течение 3 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Для соуса орехи вместе с очищенным чесноком и нарубленной зеленью пропустить через мясорубку, заправить солью, специями, добавить мелко нарубленный лук (1–2 луковицы), яблочный уксус. Выложить помидоры слоем на тарелку, залить приготовленным ореховым соусом, украсить кольцами оставшегося репчатого лука.

Острая закуска из моркови

Понадобится: 3 моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. тмина, соль, молотый красный перец по вкусу

Чеснок растолочь с тмином и красным перцем, добавить 1,5–2 ст. л. воды. Вылить смесь в кастрюлю, добавить растительное масло и прогреть в течение 1–2 мин на слабом огне. Затем влить 1 стакан воды, добавить нарезанную соломкой морковь, соль и тушить на среднем огне до готовности моркови.

Закуска из шампиньонов и фасоли в горчичном соусе

Понадобится: 350 г свежих шампиньонов, 450 г консервированной фасоли, 2 красных болгарских перца, зеленый лук-порей, зелень петрушки или сельдерея, 200 мл сладкого горчичного соуса для салата

Шампиньоны отварить, нарезать тонкими пластинками. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Зелень и лук-порей мелко нарубить. Подготовленные компоненты соединить, добавить консервированную фасоль, заправить горчичным соусом и прогреть на огне. Закуску хорошо подавать с отварными макаронными изделиями.

Заливное из грибов

Понадобится: 1 кг грибов, 2 ст. л. желатина, соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарубить. Грибной бульон процедить. Желатин залить 1 стаканом кипяченой воды, выдержать 45 мин (пока не набухнет). Затем влить его в грибной бульон и подогревать на слабом огне, пока желатин полностью не растворится, но до кипения не доводить. Полученный раствор процедить, залить им грибы, разложенные в тарелки или специальные формочки, и поставить в холодильник до полного застывания. Подавать с горчичным соусом или хреном.

Помидоры по-гречески

Понадобится: 300 г маленьких помидоров или помидоров черри, 1 ч. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука, 2 ст. л. рубленой зелени базилика, 2 ст. л. кедровых орешков, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль

Оливковое масло разогреть в сковороде, положить помидоры (целые) и измельченный чеснок, жарить до тех пор, пока кожица на помидорах не начнет лопаться. Добавить лук, орешки, уксус. Жарить еще в течение 1 мин, приправить солью и перцем. Перед подачей на стол посыпать базиликом.

Огурцы с чесноком

Понадобится: 1 кг огурцов, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. кунжута, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. красного острого перца, 1 ч. л. соли

Огурцы нарезать брусочками, посолить, перемешать, дать постоять 15–20 мин. Образовавшуюся жидкость слить. Добавить к огурцам пропущенный через пресс чеснок, перец, уксус и соевый соус. Масло хорошо разогреть, снять с огня, всыпать кунжут, быстро перемешать (кунжут должен сразу поменять цвет). Выложить кунжут с маслом к огурцам, хорошо перемешать. Выдержать в прохладном месте 30–40 мин, после чего можно подавать на стол.

Канапе из баклажанов

Понадобится: 1 небольшой баклажан, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, ½ стакана рубленых грецких орехов, зелень петрушки, растительное масло, 2 ст. л. уксуса, молотый кориандр, перец, соль

Баклажан нарезать кружочками, посолить, оставить на 10–15 мин, затем промыть, обсушить и обжарить в растительном масле до готовности. Лук нарезать, ошпарить кипятком, полить уксусом. Лук, чеснок, орехи и зелень петрушки измельчить в блендере. Добавить 2 ст. л. кипяченой воды, соль, приправы. Начинку выложить на ломтики баклажана и свернуть каждый пополам.

Вариант: в начинку можно добавить тертую морковь и заправить постным майонезом.

Запеченные баклажаны с арахисом

Понадобится: 2 баклажана, 2 ст. л. арахиса, 2 ст. л. растительного масла

Для заправки: 1 свежий перец чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. мелко нарубленной кинзы, 3 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. рыбного соуса, молотый черный перец, 1 ст. л. сахара, соль

Духовку разогреть до 200 °С. Баклажаны разрезать вдоль, уложить на противень, полить растительным маслом, посолить, поперчить, запекать в духовке 20 мин. Затем остудить и нарезать кубиками. Для заправки арахисовое масло взбить с лимонным соком в густую массу, добавить измельченный перец чили, толченный с солью чеснок, молотый перец, сахар, рыбный соус и кинзу, тщательно перемешать. Арахис обжарить и измельчить. Запеченные баклажаны полить заправкой, добавить половину арахиса и аккуратно перемешать. Оставшимся арахисом посыпать готовое блюдо.

Горячая закуска с шампиньонами

Понадобится: 600 г шампиньонов, 1 красный болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 7 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль

Грибы промыть, нарезать ломтиками и обжарить в масле вместе с измельченным чесноком. Добавить нарезанный болгарский перец, посолить, поперчить, влить уксус и тушить на слабом огне 15–20 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленную зелень, перемешать и снять с огня.

Закуска из красной фасоли с луком

Понадобится: 200 г красной фасоли, 200 г репчатого лука, зелень петрушки и кинзы, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, слегка охладить и протереть через сито. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, перемешать с фасолевым пюре, добавить по вкусу соль и перец. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Вариант: вместе с луком можно обжарить тертую морковь и нарезанный болгарский перец и все вместе перемешать с фасолью.

Закуска овощная с орехами

Понадобится: 1 кг баклажанов, 50 г зеленых оливок, 50 г черных маслин, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень сельдерея, ¾ стакана толченых грецких орехов, ¾ стакана томатного сока, 1 стакан воды, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. уксуса, 2 ч. л. сахара, черный перец, соль

Оливковое масло разогреть в пароварке (в чаше без отверстий). Положить в нее лук и чеснок, тушить до золотистого цвета. Добавить нарезанные баклажаны и тушить все вместе в течение 1 мин. Влить томатный сок, воду, уксус, добавить нарезанные оливки, маслины, рубленую зелень сельдерея, сахар, соль и перец. Закрыть пароварку. Готовить 4 мин. Затем посыпать закуску толчеными орехами и охладить в емкости. Подавать на стол, полив оливковым маслом, уксусом и посыпав черным перцем.

Овощи с соусом из пряных трав

Понадобится: 4 кабачка, 4 зеленых помидора, 2 красных помидора, 1 огурец, 500 г зеленого горошка, 4 луковицы, растительное масло

Для соуса: 4 ст. л. измельченных пряных трав (петрушка, мята, кориандр, укроп), 1 стакан арахисового масла, ½ стакана винного уксуса, 3 ст. л. дижонской горчицы, молотый черный перец, ½ ч. л. сахара, соль

Кабачки нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в масле с двух сторон. Красные помидоры нарезать кружочками. Огурец нарезать продольными ломтиками, семена удалить. Горошек опустить на 1 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Молодой лук очистить, нарезать кольцами. Подготовленные овощи выложить на блюдо. Отдельно подать соус. Из зеленых помидоров приготовить «соусницы»: срезать верхнюю часть и удалить мякоть. Для соуса смешать горчицу, сахар и уксус, влить тонкой струйкой масло, одновременно взбивая, добавить пряные травы, посолить, поперчить. Разлить соус в «соусницы» из зеленых помидоров.

Патиссоны по-гречески

Понадобится: 200 г патиссонов, 1 пучок кервеля, 1 веточка тимьяна, 250 мл белого сухого вина, сок 2 лимонов, 5 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. кориандра, черный перец горошком

Патиссоны отварить в подсоленной воде в течение 3 мин, затем обдать холодной водой, обсушить и нарезать ломтиками. В кастрюлю влить 150 мл воды, добавить белое вино, лимонный сок, оливковое масло, тимьян, лавровый лист. Кориандр и перец растереть в ступке, добавить в смесь. Довести смесь до кипения, накрыть крышкой и варить 10 мин. После этого в смесь положить ломтики патиссонов, варить 10 мин. Патиссоны вынуть, охладить. Маринад процедить. Подавать патиссоны, полив маринадом и украсив кервелем.

Паровая морковь

Понадобится: 6–8 шт. моркови, 1 ст. л. рубленого укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

Морковь очистить, нарезать по диагонали ломтиками шириной 2 см, сложить в пароварку. Готовить в течение 12–15 мин, чтобы морковь осталась хрустящей, не совсем мягкой. Готовую морковь полить маслом, лимонным соком, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Подавать, посыпав укропом.

Брокколи с перцем и чесноком

Понадобится: 400 г брокколи, 2 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, растительное масло, кунжутное масло, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. рисового уксуса, соль

Брокколи разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде 10–15 мин. Перец очистить от семян, нарезать кусочками, сложить в чашу блендера. Туда же положить чеснок, влить соевый соус, уксус, кунжутное масло, 1 ст. л. воды и измельчить все до консистенции пюре. Растительное масло разогреть в сотейнике на среднем огне, добавить приготовленное овощное пюре. Тушить, помешивая, 1 мин, снять с огня. Готовую брокколи полить горячим овощным соусом и сразу подавать на стол.

Вариант: вместо брокколи можно использовать спаржевую фасоль.

Стручковая фасоль с сухарями

Понадобится: 300 г стручковой фасоли, 1 ст. л. сухарей, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Стручковую фасоль очистить от волокон, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Готовую фасоль выложить на блюдо. Сухари обжарить в масле, выложить поверх фасоли. Блюдо подавать горячим.

Зеленый горошек

Понадобится: 400 г свежего зеленого горошка, 100 г листьев салата, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, тмин, молотый черный перец, соль

Листья салата нарезать узкими полосками. Репчатый лук нарезать полукольцами. Сложить в пароварку горошек, салат, лук, посыпать тмином и готовить 10–15 мин. Готовые овощи выложить на блюдо, посолить, поперчить и полить маслом.

Мини-морковка в масляно-апельсиновом соусе

Понадобится: 500 г моркови небольшого размера, 200 мл свежего апельсинового сока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль

Мелкую морковь очистить, сложить в пароварку. Залить апельсиновым и лимонным соком, готовить 18–20 мин, пока морковь не станет мягкой. Готовую морковь с соусом выложить на блюдо, посолить и поперчить по вкусу. Подавать, полив маслом.

Брюссельская капуста с орехами

Понадобится: 500 г брюссельской капусты, ½ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Маленькие кочаны брюссельской капусты отварить в пароварке в течение 8—10 мин, чтобы они стали мягкими, но при этом остались ярко-зелеными. Посолить и поперчить по вкусу. Орехи слегка обжарить в сковороде без масла. Подавать капусту, полив маслом и посыпав орехами.

Брюссельская капуста в карамели

Понадобится: 900 г брюссельской капусты, 1 красная луковица, ⅓ стакана очищенного фундука, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль

Маленькие кочаны брюссельской капусты отварить на пару в течение 8—10 мин, посолить. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в масле с добавлением 1 ст. л. уксуса. Когда лук станет мягким, выложить к нему в сковороду отварную капусту, добавить сахар и оставшийся уксус. Тушить до тех пор, пока капуста не покроется слоем «карамели». Подавать, посыпав измельченным фундуком.

Тыква в яблочной заливке

Понадобится: 700 г мякоти тыквы, 500 мл яблочного сока, 100 г сахара, кардамон, имбирь

Мякоть тыквы нарезать большими кусками, залить кипящим яблочным соком и выдержать до остывания. Тыкву вместе с соком переложить в чашу для круп, добавить сахар, кардамон, имбирь, готовить на пару 20 мин. Подавать в холодном виде.

Чечевица с зеленью

Понадобится: 1 стакан зеленой чечевицы, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, зелень кинзы, соль, растительное масло

В кастрюле вскипятить 400 мл воды, всыпать промытую чечевицу, посолить и варить 15–20 мин (до полного впитывания воды). Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Спассеровать овощи в растительном масле, добавляя небольшое количество воды по мере необходимости. Когда овощи станут мягкими, а вода полностью выпарится, добавить готовую чечевицу, посолить по вкусу, перемешать и жарить на слабом огне еще 1–2 мин. В готовое блюдо добавить пропущенный через пресс чеснок. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью кинзы.

Лук-порей с гранатом

Понадобится: 1 кг лука-порея, зелень кинзы, зерна граната, 100 мл гранатового сока, 3 ст. л. растительного масла, соль

Лук-порей отварить в пароварке 20–25 мин, остудить. Затем крупно нарезать, переложить в сковороду с растительным маслом, посолить и обжарить до золотистого цвета. Готовый лук полить гранатовым соком. Подавать, посыпав рубленой зеленью кинзы и зернами граната.

Тыква с кизилом и орехами

Понадобится: 1 кг тыквы, 4 луковицы, 100 г сушеного кизила без косточек, 4 ст. л. толченых грецких орехов, соль

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками. Положить в чашу для круп, залить подсоленной водой, чтобы она закрывала тыкву наполовину. Готовить в пароварке 20 мин. Охладить, переложить в сотейник. Добавить измельченный сушеный кизил без косточек, мелко нашинкованный репчатый лук и толченые грецкие орехи, тушить все вместе 7—10 мин. Посолить по вкусу.

Вариант: вместо кизила можно использовать изюм или вяленую вишню.

Зеленые помидоры с морковью и чесноком

Понадобится: 1 кг зеленых помидоров, 6 шт. моркови, 4 луковицы, 4 веточки сельдерея, 6 веточек петрушки, чеснок, соль

Зеленые помидоры разрезать на четыре части. Морковь очистить, нарезать кружочками. Репчатый лук мелко нашинковать, положить в чашу для круп. Сверху уложить помидоры, морковь, рубленую зелень. Готовить в пароварке 20–30 мин. Когда помидоры станут мягкими, вынуть овощи из пароварки, посыпать толченным с солью чесноком и дать остыть.

Спаржа с лимонно-кунжутным соусом

Понадобится: 500 г спаржи, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. тертого сыра тофу, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. рисового уксуса, молотый черный перец, соль

Спаржу отварить, чтобы она стала чуть мягкой. Охладить под струей холодной воды, обсушить. Оливковое масло соединить с измельченным чесноком и лимонной цедрой, взбить. Постепенно добавить уксус, лимонный сок, кунжутное масло и тертый сыр тофу. Посолить и поперчить по вкусу. Отварную спаржу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом.

Вариант: вместо спаржи можно использовать цветную капусту или брокколи.

Лобио с помидорами и орехами

Понадобится: 500 г стручковой фасоли, 600 г помидоров, ½ стакана толченых грецких орехов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 веточка кинзы, зелень петрушки и базилика, перец, соль

Помидоры нарезать дольками, сложить в пароварку и готовить 10 мин. После этого протереть через сито. Стручки фасоли нарезать кусочками и готовить на пару в течение 25 мин. Соединить фасоль с нашинкованным луком и пюре из помидоров. Добавить толченые грецкие орехи, соль, перец, измельченный чеснок, а также мелко нарезанные кинзу, петрушку и базилик. Готовить все вместе в пароварке 10 минут.

Свекла с кизиловым пюре

Понадобится: 1 кг свеклы, 200 г сушеного кизила без косточек, 4 луковицы, 6 веточек кинзы, петрушка, соль

Свеклу промыть, отварить, очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками. В чаше для круп отварить сушеный кизил и протереть вместе с отваром через сито, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить мелко нашинкованный лук и рубленую зелень, посолить. Приготовленное пюре выложить на свеклу, оставить для маринования на 30 минут.

Шпинат с уксусом и чесноком

Понадобится: 2 кг шпината, 2–4 зубчика чеснока, 5–6 ст. л. 3 %-го уксуса, зелень, молотый черный перец, соль

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, посолить, готовить в пароварке 10 мин. После этого откинуть на дуршлаг и охладить. Готовый шпинат посыпать измельченным чесноком, черным перцем, зеленью, полить уксусом и тщательно перемешать.

Чечевица с тмином

Понадобится: 300 г коричневой или зеленой чечевицы, 1 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, 1 ч. л. тмина, молотый перец, соль

Положить чечевицу в дуршлаг, хорошо промыть под струей воды. Затем переложить в кастрюлю, влить 600 мл холодной воды, добавить лавровый лист и варить 25–30 мин, чтобы чечевица стала мягкой, но не превратилась в пюре. Откинуть чечевицу на дуршлаг, дать жидкости стечь, не промывать. Удалить лавровый лист. Горячую чечевицу переложить на сервировочное блюдо. Полить оливковым маслом, посыпать тмином, солью и перцем. Подавать горячей.

Желе овощное «Пасхальное»

Понадобится: 4 помидора, 2 огурца, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 стакана овощного бульона, 1 ч. л. желатина, 2 ст. л. 3 %-го уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу

Желатин замочить в 3 ст. л. холодной кипяченой воды до набухания. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать, посолить, поперчить, смешать с рубленой зеленью. Огурцы нарезать кубиками, посолить, поперчить. В овощной бульон влить уксус, довести до кипения, ввести желатин, нагреть, но до кипения не доводить. Помидоры с зеленью залить 150 мл бульона, оставшийся бульон соединить с огурцами. В стеклянные формы налить половину желе с огурцами, охладить до начала желирования. Затем влить желе с помидорами, охладить. Залить оставшимся желе с огурцами и охладить. Подавать, украсив зеленью.

Вариант: для приготовления третьего слоя желе вместо огурцов можно использовать зеленый горошек.

Картофельный рулет с грибами

Понадобится: 5–6 картофелин, 300 г шампиньонов, 1 болгарский перец, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г крахмала, растительное масло, панировочные сухари, соль, перец

Картофель отварить, посолить. Затем размять, добавив немного растительного масла и крахмал, хорошо перемешать. Чеснок и лук мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанный болгарский перец, тушить 2 мин. Затем добавить нарезанные шампиньоны, посолить, поперчить, тушить до выпаривания жидкости. Маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками. На пищевую пленку выложить картофельную массу слоем около 1 см. Сверху распределить обжаренные овощи с грибами и маринованные огурцы. Свернуть пласт в рулет, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекать до образования румяной корочки.

Маринованные баклажаны, фаршированные зеленью

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, зелень базилика, укропа и сельдерея, 3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соли

Баклажаны очистить, бланшировать в кипящей воде 2 мин, откинуть на дуршлаг, остудить. В остывших баклажанах сделать продольные надрезы глубиной 4 см. Зелень мелко нарубить, добавить пропущенный через пресс чеснок и соль, тщательно растереть. В каждый надрез вложить немного приготовленной смеси. Для приготовления маринада 2 стакана воды смешать с уксусом и 1 ст. л. соли, довести до кипения и остудить. Баклажаны уложить в кастрюльку, залить маринадом, выдержать 10–12 часов.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить цукини с чесноком и зеленью.

Баклажаны по-корейски

Понадобится: 6 баклажанов, 3 помидора, 3 болгарских перца, 2 острых перца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, зелень, соль

Баклажаны нарезать брусочками, залить подсоленной водой на 1–2 ч. Затем ополоснуть и отжать. После этого баклажаны выложить в сотейник и обжарить в масле 2–3 мин. Добавить нарезанные полукольцами репчатый лук, болгарский и острый перец, жарить 2–3 мин. Затем добавить помидоры и мелко нарезанный чеснок, посолить. При обжаривании баклажаны постоянно перемешивать, чтобы не подгорели. Главное – вовремя снять с плиты, чтобы не получилась каша, и использовать толстостенную посуду (казан). В конце приготовления добавить зелень.

Соус-закуска из помидоров

Понадобится: 2 кг помидоров, 3 лука-шалота, 2 зубчика чеснока, зелень базилика и тимьяна, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец

Лук и чеснок нарезать, обжарить в оливковом масле. Добавить томатную пасту, тушить 3 мин. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Выложить помидоры в сковороду к луку, добавить 1 веточку тимьяна, тушить, тщательно перемешивая, до получения густого соуса (30 мин), посолить, поперчить. Подавать, посыпав рубленым базиликом и тимьяном.

Вариант: лук можно обжарить вместе с мелко нарезанной морковью и болгарским перцем, а затем добавить томатную пасту и помидоры.

Икра баклажанная

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, ½ лимона, кориандр, хмели-сунели, сахар, соль, перец по вкусу

Баклажаны вымыть и целыми запечь в духовом шкафу, после чего охладить под прессом. Затем аккуратно отделить мякоть и перемешать с мелко нарезанной зеленью, измельченным чесноком и приправами. Добавить по вкусу сахар, соль, перец, заправить растительным маслом и лимонным соком.

Икра баклажанная с томатом

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 большая луковица, 3–4 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, 4 ст. л. томатной пасты, сахар, соль, перец по вкусу

Баклажаны вымыть, срезать плодоножку. Разрезать баклажаны пополам, удалить семена, мякоть запечь в духовке. Охладить, очистить от кожуры, мелко нарубить. Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле (до мягкости, зажаривать не надо), добавить томатную пасту, тушить 5 мин. Затем выложить баклажанную массу, добавить по вкусу сахар, соль, перец, положить рубленую зелень и тушить 20 мин, постоянно перемешивая, чтобы масса не пригорела. За 5 мин до окончания приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить икру из кабачков.

Икра баклажанная с помидорами

Понадобится: 3 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец

Баклажаны вымыть, разрезать на две половинки и запечь в духовке. Затем вынуть ложкой мякоть, смешать ее с пропущенным через пресс чесноком, приправить солью и перцем, тщательно растереть. Выложить полученную массу в центр тарелки, украсить кольцами лука и четвертинками помидоров.

Икра баклажанная с помидорами и орехами

Понадобится: 3 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. толченых грецких орехов, сахар, соль

Баклажаны вымыть, испечь в духовке, очистить от кожуры. Мякоть мелко нарубить, добавить протертые через сито помидоры, толченые грецкие орехи, пропущенный через пресс чеснок, сахар, соль, хорошо перемешать. Приготовленную икру выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанным репчатым луком.

Луковая икра

Понадобится: 2 луковицы, 1 болгарский перец, ½ моркови, зелень укропа, 60 г белого хлеба, 5–6 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Репчатый лук и болгарский перец мелко нашинковать. Морковь натереть на терке. Лук обжарить в масле до мягкости. Добавить болгарский перец и морковь, жарить, постоянно перемешивая, 2 мин. Затем добавить томатную пасту, раскрошенный белый хлеб и тушить до готовности. В конце тушения икру заправить солью и уксусом. Охладить. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Икра из сельдерея

Понадобится: 500–600 г корня сельдерея, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу

Корень сельдерея вымыть, очистить, разрезать на 4–8 частей и отварить в подсоленной воде до готовности. Сельдерей вынуть из отвара, сложить в чашу блендера, добавить нарезанный чеснок и измельчить в пюре. Грецкие орехи растереть в ступке, соединить с пюре из сельдерея. Заправить оливковым маслом, посолить и поперчить. Икру можно хранить в холодильнике в плотно закрытой банке или контейнере 2–5 дней.

Икра овощная

Понадобится: 1 кг свеклы, 4 моркови, 3 болгарских перца, 5 луковиц, растительное масло, томатная паста, уксус, сахар, соль, перец по вкусу

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и репчатый лук мелко нашинковать. Свеклу обжарить в растительном масле до мягкости (периодически доливая немного воды), затем добавить морковь и болгарский перец, тушить 5–7 мин. В отдельной сковороде обжарить лук до мягкости, добавить томатную пасту и тушить, перемешивая, 2–3 мин. Все обжаренные овощи сложить в сотейник, добавить по вкусу уксус, сахар, соль, перец и тушить на слабом огне до готовности.

Икра из соленых огурцов с кальмарами

Понадобится: 200 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 3 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

Соленые огурцы мелко нарубить, лишнюю жидкость отжать. Лук очистить, мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить измельченные огурцы, томатную пасту и тушить 30 мин, после чего заправить икру перцем и охладить. Кальмаров отварить в подсоленной воде 2 мин при слабом кипении, охладить и нарезать мелкой соломкой. В готовую овощную икру положить охлажденных кальмаров, перемешать.

Зеленая икра из кабачков

Понадобится: 500 г кабачков, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, ¼ стакана толченых грецких орехов, маслины без косточек, зелень петрушки и укропа, 5 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец по вкусу

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, сложить в сотейник и тушить в собственном соку, часто перемешивая, до выпаривания жидкости. Добавить измельченный лук (половину нормы), толченный с солью чеснок, измельченные орехи, рубленую зелень укропа и тушить 7—10 мин. Массу перемешать, посолить, поперчить, заправить уксусом и маслом. Икру подавать, украсив кольцами оставшегося лука, листочками петрушки и половинками маслин.

Икра из свежих слив, помидоров и чеснока

Понадобится: 300 г слив, 3 помидора, 1 болгарский перец, 5 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу

Сливы вымыть, удалить косточки. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробочку. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Сливы, помидоры и перец пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, протереть через сито, добавить чеснок, тщательно перемешать. Икру выложить на блюдо и подавать на стол.

Икра тыквенная

Понадобится: 200 г тыквы, 1 большое кислое яблоко, ½ стакана толченых грецких орехов, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, тмин, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, мелко нашинковать, посыпать тмином и тушить в оливковом масле до готовности, охладить. Яблоко запечь в духовке до мягкости, очистить от кожуры, протереть через сито. Тыкву соединить с яблочным пюре, добавить сахар, соль и лимонный сок, тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать толчеными грецкими орехами.

Вариант: вместо грецких орехов можно использовать подсушенный миндаль, а вместо тыквы – свеклу.

Икра из болгарского перца

Понадобится: 8 болгарских перцев, 2 луковицы, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль

Болгарский перец очистить от кожицы и семян, пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить пюре из перца, посолить и жарить на слабом огне 5–7 мин. Остудить, заправить уксусом. Подавать икру, сформовав ножом в виде любой фигуры и посыпав зеленью петрушки. Можно приготовить икру из зеленого и красного перца отдельно, а выкладывая на блюдо, учесть их цветовое сочетание.

Кабачковая икра

Понадобится: 3 средних молодых кабачка, 2 средние моркови, 5 больших помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 7 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, приправы по вкусу

Овощи вымыть и очистить. Кабачки нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Подготовленные овощи выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить 20 мин. Помидоры очистить от кожицы, протереть через сито или измельчить в блендере, добавить к овощам и тушить еще 10 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарезанный чеснок, зелень укропа и петрушки, соль, перец и приправы по вкусу.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить икру из баклажанов.

Свекольная икра

Понадобится: 2 свеклы, 1 средняя морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, уксус, кориандр, хмели-сунели, острый перец, сахар, соль по вкусу

Свеклу испечь в духовке (можно отварить), очистить и натереть на терке. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Выложить подготовленные овощи в сковороду с разогретым растительным маслом, спассеровать до мягкости. Добавить томатную пасту, уксус, кориандр, хмели-сунели, острый перец, сахар, соль по вкусу, тушить 3 мин, постоянно перемешивая, чтобы масса не пригорела. В самом конце приготовления всыпать муку, хорошо перемешать, тушить 10 мин. Снять с огня и остудить.

Свекольная икра с луком и орехами

Понадобится: 2 свеклы, 1 яблоко, ½ стакана рубленых грецких орехов, ½ небольшого пучка зеленого лука, растительное масло, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу

Отварную свеклу натереть, выложить в сотейник, добавить растительное масло, лимонную кислоту, сахар, соль и тушить 10–15 мин, постоянно помешивая. Затем охладить, добавить измельченные орехи и зеленый лук, перемешать и украсить ломтиками яблока.

Свекольная икра с грибами

Понадобится: 3–4 свеклы, 200 г маринованных маслят, 10 очищенных грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованные маслята мелко нарезать, перемешать со свеклой и чесноком. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

Вариант: вместо маринованных маслят можно использовать мелко нарубленные соленые огурцы.

Свекольная икра с черносливом

Понадобится: 600 г свеклы, 100 г чернослива, 4 зубчика чеснока, 15 грецких орехов, 250 г постного майонеза

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Чернослив залить горячей водой на несколько минут, затем отжать и мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить, добавить измельченные грецкие орехи, заправить майонезом и перемешать.

Икра из свеклы и сельдерея

Понадобится: 1 средняя свекла, 1 небольшой корень сельдерея, 1 средняя луковица, 50 г щавеля, 50 г шпината, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, ½ пучка зелени, уксус, сахар, соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу вымыть, запечь в духовом шкафу до готовности, очистить и мелко нарубить. Корень сельдерея очистить, промыть в проточной воде, нарезать мелкими кубиками, спассеровать в оливковом масле. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, жарить 3 мин. Затем добавить томатную пасту и сахар, тушить 3–5 мин, снять с огня и охладить. Щавель и шпинат промыть, обсушить, мелко нарезать и измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Измельченную свеклу соединить с пассерованными овощами, добавить пюре из щавеля и шпината, пропущенный через пресс чеснок, уксус, соль и перец, тщательно перемешать. Подавать икру, украсив тонкими кольцами репчатого лука и посыпав рубленой зеленью.

Морковная икра

Понадобится: 1 кг моркови, 2–3 луковицы, 3 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, 1 стакан томатной пасты, 5 лавровых листьев, соль, перец по вкусу

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить лавровый лист, соль, перец и тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить в небольшом количестве растительного масла, постепенно добавляя воду, чтобы морковь стала мягкой. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе, хорошо перемешать, выложить в форму для запекания и поставить в разогретую духовку. Запекать 20–30 мин. Из готовой икры удалить лавровый лист, положить растертый с солью чеснок, поперчить и перемешать. Икру можно хранить в холодильнике в плотно закрытой емкости несколько месяцев.

Вариант: в икру можно добавить 2–3 болгарских перца, нарезав их кубиками и обжарив с морковью.

Икра из соленых грибов

Понадобится: 200 г соленых грибов, 1 луковица, зеленый лук, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Соленые грибы мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, остудить и соединить с рублеными грибами. Смесь посолить, поперчить и хорошо перемешать. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Вариант: вместо соленых грибов можно использовать свежие. В этом случае их нужно мелко нарезать и обжарить в растительном масле вместе с луком.

Икра из отварных грибов

Понадобится: 300 г грибов, 2 луковицы, зелень петрушки или укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, промыть, разрезать пополам, опустить в кипящую воду и варить на медленном огне 1 ч. Затем откинуть на дуршлаг, охладить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, соединить с грибной массой. Икру посолить и поперчить по вкусу. Подавать на стол, украсив зеленью петрушки или укропа.

Икра из соленых и сушеных грибов

Понадобится: 70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, 4 зубчика чеснока, зеленый лук, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. уксуса, соль и перец по вкусу

Соленые грибы промыть в воде. Сушеные грибы предварительно замочить, промыть и отварить до готовности. Грибы (соленые и сушеные) пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить и обжарить в растительном масле. Добавить грибную массу и тушить на слабом огне, помешивая, 15 мин. За 3 мин до окончания тушения добавить пропущенный через пресс чеснок, уксус, перец и соль. Готовую икру выложить в салатник и посыпать измельченным зеленым луком.

Икра из свежих грибов

Понадобится: 400 г свежих грибов, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, промыть и тушить в собственном соку до полного выпаривания жидкости. Затем остудить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарубить, слегка обжарить в масле, соединить с грибной массой. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, уксус и тщательно перемешать. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Икра из грибов с яблоками

Понадобится: 500 г грибов, 2 кислых яблока, 2 помидора, 3 луковицы, ½ батона, зелень укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль, перец по вкусу

Грибы отварить до готовности. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Лук крупно нарубить. Батон замочить в воде и отжать. Подготовленные продукты соединить и все вместе пропустить через мясорубку. Получившуюся массу посолить, поперчить, добавить немного сахара, заправить уксусом и растительным маслом, тщательно перемешать. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Грибная икра с грибным бульоном

Понадобится: 300 г свежих грибов, 200 мл грибного бульона, 3–4 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, соль, уксус, перец

Отварить грибы, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. 2 ст. л. измельченного зеленого лука слегка обжарить, добавить грибы, залить грибным бульоном и тушить на слабом огне, чтобы выкипела основная масса жидкости. Массу приправить солью, перцем, уксусом, тщательно перемешать и остудить. Икру подавать на стол холодной, посыпав мелко нарубленным зеленым луком и укропом.

Грибная икра с морской капустой

Понадобится: 25 г сушеных грибов, 150 г замороженной морской капусты, 3 соленых огурца, 2 луковицы, зелень петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 3 %-го уксуса, соль, молотый черный перец

Морскую капусту отварить, мелко нашинковать. Сушеные грибы предварительно замочить, затем отварить, откинуть на дуршлаг, остудить и мелко нарубить. Соленые огурцы очистить от кожуры, мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, обжарить в масле, заправить солью, перцем и уксусом, тщательно перемешать и остудить. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Грибная икра с овощами и орехами

Понадобится: 400 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. толченых грецких орехов, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соевого соуса, соль, перец

Лук и морковь очистить, крупно нарезать и обжарить в растительном масле до мягкости (5 мин). Шампиньоны вымыть, разрезать на 2–4 части, выложить на противень, смазанный маслом, и запекать 20 мин при температуре 170–200 °С. Грибы немного остудить, соединить с обжаренными овощами, добавить орехи и пропустить все вместе через мясорубку (можно измельчить в блендере). Добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус, соль и перец. Икру подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: в икру можно добавить болгарский перец, обжарив его вместе с луком и морковью.

Паштет из баклажанов с кинзой

Понадобится: 2 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарубленной кинзы, зелень кориандра, 150 мл овощного бульона, 4 ст. л. оливкового масла, тертая цедра и сок 1 лимона, 4 ст. л. пасты из кунжута, соль, перец

Лук мелко нарезать, обжарить в масле на среднем огне до бледно-золотистого цвета. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками, положить в сковороду к луку, добавить пропущенный через пресс чеснок и жарить, помешивая, 2 мин. Влить кипящий бульон, накрыть крышкой и тушить 5 мин. Затем снять крышку и готовить еще 5 мин, чтобы баклажаны стали мягкими и нежными, а жидкость полностью выпарилась. Переложить смесь в кухонный комбайн, добавить тертую цедру лимона, пасту из кунжута, рубленую зелень кинзы и все вместе измельчить. Приправить по вкусу солью, перцем, лимонным соком, дать остыть. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью кориандра.

Вариант: при обжаривании к овощам можно добавить 1–2 очищенных от кожицы помидора или томатную пасту.

Паштет из баклажанов

Понадобится: 4 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль, перец по вкусу

Баклажаны разрезать пополам и запечь в духовке до готовности. Затем очистить от кожуры, дать стечь соку, мякоть протереть через сито. В полученную массу небольшими порциями ввести растительное масло и лимонный сок, тщательно перемешивая. Добавить сахар, соль, перец по вкусу и тщательно взбить.

Вариант: вместо лимонного сока можно использовать томатную пасту.

Паштет из зеленого горошка с рыбой

Понадобится: 250 г консервированного горошка, 1 банка шпрот, ¼ среднего яблока, ¼ луковицы, молотый черный перец по вкусу

Яблоко очистить от кожуры и семян. Из консервированного зеленого горошка слить маринад. Шпроты вынуть из масла, выложить на салфетку, чтобы удалить лишний жир. Горошек, шпроты, яблоко и лук поместить в блендер и измельчить до пастообразного состояния. В паштет можно добавить немного молотого черного перца по вкусу.

Грузинский паштет из баклажанов

Понадобится: 3 баклажана, ½ стакана рубленых грецких орехов, 6–7 зубчиков чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец

Вымытые и обсушенные баклажаны положить в слегка подсоленную кипящую воду и варить 5–6 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, очистить от кожуры и семян. Очищенный чеснок пропустить через пресс, растереть с солью, перцем и орехами. Баклажаны измельчить в блендере вместе с орехово-чесночной пастой, чтобы получилась гладкая однородная масса. Паштет заправить лимонным соком, тщательно перемешать и охладить.

Паштет из грецких орехов с финиками

Понадобится: 2 стакана грецких орехов, 5–6 фиников, 3 зубчика чеснока, ½ лимона, 3 веточки петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, щепотка соли

Финики замочить в воде на 6 ч, затем воду слить, финики отжать, разрезать, удалить косточки. Грецкие орехи, финики и чеснок сложить в блендер и тщательно измельчить. Добавить соль, лимонный сок, оливковое масло, мелко нарубленную зелень, перемешать.

Паштет из фасоли с изюмом и миндалем

Понадобится: 300 г белой фасоли, 60 г изюма, 60 г миндальных \хлопьев, 1 небольшой лимон, 1–2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 2–3 веточки свежей кинзы, чабера, петрушки, соль, перец по вкусу

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, посолить в конце варки. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Фасоль измельчить в блендере в однородную массу. Вымытый изюм залить коньяком, оставить на 30 мин. Миндальные хлопья нарубить или перемолоть в кофемолке. Фасолевое пюре соединить с изюмом и миндалем, добавить лимонный сок. В сковороде с толстым дном разогреть масло, выложить фасолевую массу и томить на слабом огне 15 мин, время от времени перемешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Лимон вымыть, обдать кипятком, обсушить, очистить, нарезать тонкими ломтиками и удалить зернышки. Обжаренную фасолевую массу выложить в салатник, охладить, украсить ломтиками лимона и веточками зелени. Подавать в холодном виде.

Паштет из фасоли

Понадобится: 300 г фасоли, 1 луковица, зелень укропа или кинзы, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. 3 %-го уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, охладить и протереть через сито. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле, остудить и соединить с фасолевым пюре. Паштет посолить, поперчить, добавить уксус, тщательно перемешать. Сформовать из массы рулет, завернуть его в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 ч. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или кинзы.

Вариант: в середину рулета можно положить начинку из тушеной моркови и плавленого сыра.

Паштет из тунца и авокадо

Понадобится: 1 банка консервированного тунца в собственном соку, 1 большое авокадо, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2–3 листика мяты, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. постного майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу

Консервированного тунца нарезать кусочками. Авокадо очистить, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками и сразу же полить лимонным соком. Чеснок очистить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты сложить в чашу блендера, добавить лимонную цедру и все вместе измельчить в однородную массу. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, соль и перец по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать. Перед подачей на стол украсить листочками мяты.

Паштет из семян подсолнечника

Понадобится: 2 стакана подсолнечных семян, 1 стакан грецких орехов, 1 огурец, 1 средний корень сельдерея, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сушеной зелени (петрушки, базилика), ½ лимона, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли

Семена подсолнечника замочить в воде на 6 ч. Грецкие орехи растереть в ступке. Корень сельдерея и чеснок натереть на терке. Подготовленные ингредиенты сложить в чашу блендера, добавить сушеную зелень и тщательно измельчить до однородности. Полученную массу посолить, заправить маслом и лимонным соком. Паштет подавать на ломтиках батона или крекерах, украсив кружочками свежего огурца.

Пряный паштет из кабачков

Понадобится: 2 кабачка, 2–3 помидора, 1 луковица, ½ стакана рубленых лесных орехов, ½ стакана рубленого миндаля, 75 г овсяных хлопьев, 50 г кокосовой стружки, ½ ст. л. кунжута, ½ ст. л. семян льна, 2 ст. л. сухого вина, 4 ст. л. подсолнечного масла, ½ ст. л. тмина, ½ ч. л. молотой куркумы, ¼ ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. молотого черного перца, щепотка молотого красного острого перца, щепотка сахара, соль

Вымытые кабачки и очищенный лук нарезать мелкими кубиками. В большой сковороде разогреть 3 ст. л. подсолнечного масла, слегка обжарить лук. Добавить рубленые лесные орехи и кабачки, жарить на среднем огне около 10 мин, пока не размягчатся. В небольшой сковороде с толстым дном разогреть 1 ст. л. подсолнечного масла, положить семена льна, тмин, куркуму, имбирь и жарить, перемешивая, 2–3 мин. Соединить с жареными кабачками, перемешать и снять с огня. В отдельную кастрюлю положить вымытые помидоры, влить вино, добавить сахар и тушить под крышкой 5–7 мин. Готовую помидорную массу протереть через сито, соединить с кабачковой массой, добавить овсяные хлопья, миндаль, кокосовую стружку, острый и черный перец, соль и тщательно перемешать. Разогреть духовку до 180 °С. Форму для паштета смазать маслом, посыпать кунжутом. Выложить приготовленную массу, слегка уплотнить и разровнять поверхность. Запекать в духовке 40 мин. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить паштет из баклажанов.

Паста из авокадо

Понадобится: 1 авокадо, ½ стручка острого перца, ½ зубчика чеснока, ½ лимона, 4 веточки петрушки, 1 ч. л. постного майонеза, ½ ч. л. оливкового масла, соль

Авокадо очистить, вынуть косточку, мякоть нарезать и размять в пюре, сразу же полить свежевыжатым лимонным соком. В ступке растереть мелко нарубленный острый перец, пропущенный через пресс чеснок и измельченную зелень петрушки, смешать с пюре авокадо. Массу посолить, заправить майонезом и оливковым маслом, тщательно перемешать, чтобы масло впиталось.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить пасту из баклажанов. Предварительно их нужно отварить и очистить от кожуры.

Тартинки с шампиньонами и баклажанами

Понадобится: 250 г свежих шампиньонов, 1 баклажан, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу

Для чесночных тостов: 24 ломтика французской булки (или батона), 2 зубчика чеснока, 125 г сыра тофу, ¼ стакана оливкового масла

Баклажан нарезать ломтиками, выложить на блюдо, посыпать солью, оставить на 20 мин. Затем хорошо промыть, обсушить и нарезать кубиками. Разогреть масло в большой сковороде. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, пропущенный через пресс чеснок и баклажаны, жарить 5 мин, помешивая, пока баклажаны не станут мягкими. Добавить нарезанные шампиньоны, томатную пасту, соль и перец, тушить до загустения. Для приготовления чесночных тостов ломтики батона обмакнуть в смесь пропущенного через пресс чеснока и масла, выложить на противень, запекать в разогретой духовке (180 °С) 10–15 мин. После того как поджарится одна сторона, перевернуть на другую. Положить на готовые тосты ломтики сыра и выложить грибную смесь. Запекать в духовке 2–3 минуты.

Вариант: вместо баклажанов и помидоров можно использовать болгарский перец, морковь и лук.

Канапе с жареными грибами

Понадобится:1 батон, 500 г любых свежих грибов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы мелко нарезать, обжарить в растительном масле. В конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки, тщательно перемешать и снять с огня. Батон нарезать ломтиками, выложить на них грибную массу.

Бутерброды с овощами

Понадобится: 20 крекеров, 4 маленьких помидора, 2 огурца, 2 веточки петрушки, 1 ст. л. оливкового масла

Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см и положить на крекеры. Огурец нарезать тонкой соломкой, посолить, полить оливковым маслом и выложить на помидоры горкой. Канапе украсить листочками петрушки.

Вариант: огурцы можно смешать с мелко нарезанным сыром тофу.

Бутерброды с баклажанами

Понадобится: ½ батона, 1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 2 веточки петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Баклажан опустить в кипящую воду на 5 мин. Затем очистить от кожуры и нарезать кружочками толщиной 1 см. Посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Чеснок пропустить через пресс, добавить уксус, разведенный в 3 ст. л. охлажденной кипяченой воды. Обмакнуть жареные баклажаны в приготовленную смесь и сложить на тарелку. Ломтики батона слегка обжарить в растительном масле. Выложить баклажаны на ломтики батона и украсить веточками петрушки.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить бутерброды с кабачками или цукини.

Бутерброды с печенью трески

Понадобится: 20 крекеров, 1 банка печени трески, 1 свежий огурец, 40 красных икринок, 2 веточки петрушки

Печень трески размять вилкой, выложить на крекеры. Острым ножом срезать с огурца тонкую кожуру по кругу и выложить на канапе в форме двойного кольца. В каждое кольцо положить по икринке и украсить листочком петрушки.

Вариант: вместо печени трески можно использовать сыр тофу, растертый в однородную массу.

Тосты с помидорами черри

Понадобится: 2 багета, 500 г помидоров черри, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, 4 ст. л. оливкового масла, соль

Багет нарезать ломтиками толщиной 1 см, выложить на противень и отправить в духовку на 15 мин, чтобы подрумянились. В глубокую посуду влить масло, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанный базилик, соль. Туда же положить помидоры черри, нарезанные мелкими кубиками. Все перемешать. Овощную смесь выложить на подрумяненный хлеб и подавать тосты на стол.

Вариант: к овощной массе можно добавить мелко нарезанный сыр тофу.

Тосты с овощами

Понадобится: 2 багета, 4–5 помидоров, 3 болгарских перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень базилика, растительное масло, 1 ст. л. бальзамического уксуса, соль, перец

Багет нарезать по косой линии так, чтобы получилось около 20 ломтиков. Выложить их на противень, смазать маслом с помощью кулинарной кисточки и подсушить в разогретой до 200 °С духовке до образования румяной корочки. Остудить и натереть чесноком. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Подготовленные овощи соединить, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить, заправить бальзамическим уксусом. Овощную смесь выложить на ломтики хлеба и сразу же подавать на стол.

Бутерброды с шампиньонами и луком

Понадобится: 4 грубозернистых хлебца, 400 г свежих шампиньонов, 1 луковица, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

Шампиньоны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить, тонко нашинковать. Затем выложить в сковороду и тушить в собственном соку, пока жидкость не выпарится. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, соединить с шампиньонами. Массу посолить, поперчить, заправить лимонным соком, добавить мелко нарезанный зеленый лук. Грибную икру выложить на ломтики хлебцев и украсить перышками зеленого лука.

Канапе с помидорами

Понадобится: 1 батон, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, 4 ст. л. постного майонеза

Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом и мелко нарезанной зеленью укропа. Батон нарезать тонкими ломтиками, подсушить в духовке, смазать чесночным майонезом. Помидоры нарезать кружочками, выложить на ломтики батона.

Салаты

Пикантный салат с авокадо и анчоусами

Понадобится: 1 авокадо, 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 луковица, 4–5 филе анчоусов, 1 ст. л. лимонного сока

Для соуса: 2–3 зубчика чеснока, по 1½ ст. л. мелко нарезанной зелени мяты, кинзы и петрушки, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. ароматического уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, молотый острый красный перец, щепотка сахара

Для соуса очищенный чеснок нарубить, растереть с лимонной цедрой, солью и перцем. Добавить лимонный сок, ароматический уксус, масло, сахар, тщательно перемешать и охладить. Охлажденный соус соединить с нарезанной зеленью. Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками, полить лимонным соком. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать соломкой. Очищенный лук мелко нашинковать. Филе анчоусов нарезать маленькими кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат полить соусом, перемешать, прикрыть фольгой и поставить в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол аккуратно перемешать.

Острый салат из моркови

Понадобится: 3 моркови, 1 огурец, 2 ст. л. кунжута

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, свежий корень имбиря, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить огурец, нарезанный маленькими тонкими ломтиками. Для заправки чеснок и свежий имбирь очистить, натереть на мелкой терке, соединить и растереть в ступке до однородности. Добавить соевый соус и масло, перемешать. Влить заправку в салат, перемешать и дать постоять в прохладном месте 30 мин. Подавать, посыпав кунжутом.

Вариант: по желанию в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат из помидоров с маслинами

Понадобится: 6 помидоров, 1 пучок листового салата, 100 г маслин без косточек, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 30–50 г сыра тофу, соль, молотый черный перец

Для заправки: 1–2 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. растительного масла

Помидоры нарезать кружочками. Листья салата нарубить. Маслины разрезать пополам. Грецкие орехи и чеснок измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком (1:1). Салат полить заправкой и обильно посыпать тертым сыром тофу.

Вариант: вместо помидоров можно использовать свежие огурцы.

Овощной салат

Понадобится: 2 помидора, 1–2 огурца, 3–5 листьев салата, 2–3 стебля зеленого лука, 2–3 веточки укропа, 1 ст. л. подсолнечных семян, 1 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец

Овощи и зелень промыть и обсушить. Помидоры нарезать дольками, огурцы – полукруглыми ломтиками, листья салата – полосками. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, добавить обжаренные семена, полить оливковым маслом, аккуратно перемешать и подавать на стол.

Вариант: вместо семян подсолнечника можно использовать тыквенные семена или кунжут.

Салат из овощей с фасолью и гренками

Понадобится: 4 помидора, 1 огурец, 100 г консервированной красной фасоли, 9—12 листьев салата, 30 г зеленого лука, 1 пита, 1–2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сушеной мяты, соль, перец

Для заправки: 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока

Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Зеленый лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную красную фасоль. Для заправки оливковое масло соединить с измельченным чесноком, влить свежевыжатый лимонный сок и взбить добела. Салат посолить, поперчить, посыпать сушеной мятой, полить заправкой и аккуратно перемешать (а еще лучше встряхнуть несколько раз – это убережет овощи от повреждения). Дать салату немного пропитаться. Для гренок разрезать питу на небольшие квадратики и обжарить в разогретом оливковом масле до золотистой корочки. Подавать салат, выложив горячие гренки поверх овощей.

Вариант: вместо фасоли в салат можно добавить консервированную кукурузу.

Салат «Испанский»

Понадобится: 4 помидора, 2 огурца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока

Для заправки: 3 ст. л. тертого корня хрена, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, соль, молотый черный перец

Блюдо для салата натереть чесноком. Репчатый лук мелко нашинковать. Для заправки растительное масло смешать с уксусом, солью, перцем и тертым хреном. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая нарезанным луком и поливая заправкой.

Салат из помидоров с мятой

Понадобится: 3–4 крупных помидора, цедра 1 лимона

Для заправки: 2–3 веточки свежей мяты, 8 ст. л растительного масла, сок ½ лимона, ½ ст. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать небольшими ломтиками, посыпать тертой цедрой лимона. Для заправки растительное масло взбить с соком лимона, сахаром, солью и перцем, добавить мелко нарубленную свежую мяту. Помидоры полить заправкой, дать настояться 5 мин и подавать на стол.

Салат из ранних овощей

Понадобится: 4 помидора, 2 огурца, 150 г редиса, 300 г листового салата разных сортов, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка базилика

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, горчица, ½ ст. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры, огурцы и редис нарезать полукруглыми ломтиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Зеленый лук и базилик мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, добавить яблочный уксус, горчицу, сахар, соль, перец и тщательно взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и украсить зеленью.

Салат из помидоров с яблоками

Понадобится: 5–6 помидоров, 3–4 яблока, 12 листьев салата, зелень укропа, 1 ст. л. уксуса

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, сахар, соль, молотый перец

Помидоры разрезать на несколько частей, очистить от семян и нарезать небольшими ломтиками. Яблоки очистить, мелко нашинковать, сразу же полить 1 ст. л. уксуса. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и посыпать рубленой зеленью укропа.

Вариант: вместо яблок можно использовать мелко нашинкованный болгарский перец и лук.

Салат из помидоров с орехами

Понадобится: 3–4 помидора, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, 2 веточки кинзы, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами. Грецкие орехи растолочь с чесноком. Зелень мелко нарубить. Помидоры выложить в салатник слоями. Каждый слой слегка посыпать солью, перцем, кольцами лука, полить растительным маслом, затем посыпать смесью орехов и чеснока, зеленью. Салат поставить в холодильник на 30 мин. Подавать, украсив зеленью кинзы – она придаст салату пикантный вкус.

Салат из помидоров и редиса

Понадобится: 5 помидоров, 300 г редиса, 2 луковицы, листья мяты, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать дольками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Лук мелко нашинковать. Листья мяты измельчить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: вместо листьев мяты можно использовать зелень базилика.

Салат «Париж»

Понадобится: 3 болгарских перца (красный, зеленый и желтый), 50 г отварного риса, 100 г маринованных огурцов, 2 помидора, 2 луковицы, 5–6 листьев салата, сахар, уксус, соль по вкусу

Перец и лук нашинковать маленькой тонкой соломкой. Помидоры и огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Добавить отварной рис, соль, сахар, уксус, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата.

Вариант: вместо риса в салат можно положить консервированную кукурузу.

Картофельный салат с горчичным соусом

Понадобится: 3–4 картофелины, 1 луковица, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец

Для заправки: 2 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить. Для заправки растительное масло соединить с горчицей и уксусом. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 30 мин. Подавать, украсив рубленым зеленым луком и петрушкой.

Зеленый салат с отварным картофелем

Понадобится: 80 г листьев салата, 100 г отварного картофеля, лук-порей, 1–2 помидора черри, свежая зелень или сушеные пряные травы, чесночный соус, крахмал, ароматизированная травами соль, растительное масло

Для заправки: 3–4 ст. л. французской горчицы, 3–4 ст. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. меда, 1 веточка розмарина, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. воды

Лук-порей нарезать кольцами, посыпать ароматизированной солью, крахмалом и обжарить до золотистого цвета. Из очищенного отварного картофеля вырезать шарики с помощью специальной ложки и обжарить их во фритюре до золотистой корочки. Обжаренный картофель посыпать ароматизированной солью и смазать чесночным соусом. Листья салата нарубить. Для заправки смешать два вида горчицы, добавить мед, оливковое масло, взбить до однородной консистенции. В заправку положить мелко нарубленный розмарин, влить лимонный сок и немного воды, перемешать. Приготовленную заправку соединить с листьями салата, выложить горкой на сервировочное блюдо. Сверху выложить жареные картофельные шарики и лук. Салат украсить половинками помидоров черри, посыпать мелко нарубленной свежей зеленью или измельченными сушеными травами.

Вариант: сверху на салат можно выложить ломтики сельди или консервированного тунца.

Картофельный салат с ореховой заправкой

Понадобится: 2–3 картофелины

Для заправки: 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 1–3 зубчика чеснока, ½ ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 125 мл гранатового сока, соль

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Для заправки орехи и чеснок истолочь с солью, добавить гранатовый сок, тщательно перемешать. Картофель полить заправкой, перемешать, выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Вариант: по желанию в салат можно добавить щепотку мускатного ореха и мелко нарубленный репчатый лук.

Салат из картофеля с грибами

Понадобится: 4–5 отварных белых грибов, 3 соленых груздя, 3–4 картофелины

Для заправки: 2 ст. л. маринованных каперсов, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, перец

Белые грибы и грузди нарезать соломкой. Картофель отварить, нарезать небольшими ломтиками или кубиками, соединить с грибами. Для заправки растительное масло растереть с горчицей, уксусом, сахаром, солью и перцем, добавить рубленые каперсы и мелко нарезанный зеленый лук. Салат полить заправкой и перемешать.

Вариант: вместо каперсов можно использовать мелко нарубленные маринованные огурцы.

Салат из лука с зернами граната

Понадобится: 2 луковицы, 1 крупный гранат, 2 щепотки соли

Лук мелко нарезать, промыть в горячей воде 2–3 раза, откинуть на дуршлаг. Из граната извлечь зерна. Из половины зерен отжать сок. Оставшиеся зерна перемешать с луком, посолить, выложить в салатник и полить выжатым соком.

Салат из моркови с корнем сельдерея

Понадобится: 1 морковь, 1 средний корень сельдерея, 300 г клюквы, 2 ст. л. сахара

Клюкву перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Выложить клюкву в миску, добавить сахар и тщательно размять деревянной ложкой. Оставить на некоторое время, чтобы сахар полностью растворился. Морковь и корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Добавить клюкву с сахаром, хорошо перемешать. Салат украсить целыми ягодами клюквы.

Салат из яблок с корнем сельдерея

Понадобится: 2 яблока, 1 средний корень сельдерея, 15 маслин без косточек, 1 лук-порей, ½ пучка зелени петрушки и укропа, лимонный сок, 3 ст. л. салатной заправки

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Маслины разрезать пополам. Лук-порей и зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, полить салатной заправкой, аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат с грибами и сельдереем

Понадобится: 200 г соленых или маринованных грибов, 4 соленых огурца, 1 небольшой корень сельдерея, зелень сельдерея, 4 ст. л. растительного масла, сахар по вкусу, соль, перец

Грибы нарезать соломкой. Соленые огурцы очистить от грубой кожуры, также нарезать соломкой. Корень сельдерея натереть на крупной терке, полить 1–2 ст. л. маринада от огурцов (для этого можно использовать сок, вытекший из огурцов в процессе нарезания). Подготовленные ингредиенты соединить, добавить перец, соль, сахар по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью сельдерея.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарубленный репчатый лук и консервированный горошек.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Понадобится: 200 г корня сельдерея, зелень сельдерея

Для соуса: ½ стакана очищенных грецких орехов, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Корень сельдерея очистить, натереть на терке. Зелень сельдерея промыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить уксус, растительное масло и соль. Сельдерей залить соусом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить орехами.

Салат из отварного корня сельдерея

Понадобится: 1 крупный корень сельдерея, 1 лимон, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 70 г постного майонеза, 2 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль

Крупный корень сельдерея нарезать соломкой. В большую неметаллическую посуду влить 500 мл воды и выжать сок 1 лимона. Погрузить в раствор нарезанный сельдерей, выдержать 5 мин. Затем переложить в пароварку и отварить до готовности. Отварной сельдерей откинуть на дуршлаг, сразу же охладить под струей холодной воды, чтобы сохранился цвет, дать воде стечь. Сельдерей переложить в миску, добавить рубленую зелень петрушки, слегка посолить, поперчить, заправить смесью постного майонеза и горчицы, аккуратно перемешать. Салат подавать охлажденным.

Салат из ананасов с корнем сельдерея

Понадобится: 1 банка консервированных ананасов, 2 яблока, 1 корень сельдерея, ½ стакана очищенных грецких орехов, лимонный сок, постный майонез

Ананасы и очищенные яблоки нарезать кубиками. Яблоки сразу же полить лимонным соком. Корень сельдерея мелко нашинковать. Грецкие орехи измельчить. Подготовленные продукты соединить, заправить постным майонезом, аккуратно перемешать и дать настояться 20 минут.

Фруктовый салат с корнем сельдерея и карри

Понадобится: 2 кисло-сладких яблока, 5 ломтиков консервированного ананаса, 100 г корня сельдерея, 1 маленькая фиолетовая луковица, зелень, 3 ст. л. изюма, ½ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 3 ст. л. постного майонеза, 1 ст. л. приправы карри, сахар, соль

Изюм промыть, обсушить, залить белым вином, выдержать 10 мин. Лук мелко нашинковать. Яблоки очистить, нарезать кубиками, полить лимонным соком и перемешать с нашинкованным луком. Ананасы нарезать кубиками. Очищенный корень сельдерея мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки постный майонез тщательно перемешать с карри, сахаром и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться в холодильнике 2 ч. Перед подачей на стол посыпать рублеными грецкими орехами и украсить листьями зелени.

Салат из грецких орехов с чесноком

Понадобится: 2 стакана очищенных грецких орехов, 5–8 зубчиков чеснока, 70—100 г булочек, сок ½ лимона, 150 мл растительного масла, соль

Грецкие орехи перебрать, мелко истолочь. Чеснок очистить, мелко нарубить и тщательно растереть с солью. Мякиш булочек замочить в воде, отжать, растереть с чесноком. Продолжая растирать, понемногу добавить растительное масло, лимонный сок и истолченные орехи. Растирать до получения однородной массы. Ореховый салат можно подавать к рыбным блюдам, отварным ракам, отварной птице или как самостоятельное блюдо.

Салат «Посольский»

Понадобится: 60 г спаржи, 60 г стручковой фасоли, 40 г цветной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, листья зеленого салата, зелень укропа, 2 ч. л. лимонного сока, 4 ст. л. растительного масла, соль

Спаржу, стручковую фасоль и соцветия капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить под струей холодной воды. Стручки фасоли и спаржи разрезать на несколько частей. Помидор и огурец нарезать ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и рубленую зелень. Салат посолить, заправить маслом и лимонным соком, аккуратно перемешать. На сервировочное блюдо уложить листья салата, сверху выложить приготовленный салат.

Салат из отварных баклажанов

Понадобится: 1 баклажан, 2 зубчика чеснока

Для заправки: 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. кунжутного масла, соль

Баклажан разрезать вдоль на две половинки, отварить до готовности, охладить, очистить от кожуры. Подготовленный баклажан нарезать соломкой, выложить на блюдо, сверху посыпать мелко нарубленным чесноком. Для заправки кунжутное масло смешать с соевым соусом, уксусом, солью. Салат полить заправкой, дать настояться 15 мин и подавать на стол.

Салат из авокадо с креветками

Понадобится: 200 г креветок, 3 авокадо, 1 средний корень сельдерея, 2 свежих огурца, 3 веточки петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г постного майонеза

Авокадо вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, вынуть ложкой мякоть, не повредив кожуру. Мякоть авокадо нарезать соломкой, сразу же полить лимонным соком. Очищенный корень сельдерея и свежие огурцы нашинковать тонкой соломкой, добавить мякоть авокадо, заправить постным майонезом, аккуратно перемешать. Салат выложить в освобожденные от мякоти половинки авокадо – «лодочки». Украсить креветками и зеленью петрушки.

Вариант: вместо креветок можно использовать нарезанные соломкой крабовые палочки или отварное филе кальмаров.

Зеленый салат с авокадо

Понадобится: 300 г листьев салата, 2 авокадо, 3 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 1 луковица, 2 ч. л. меда, 4 ст. л. винного уксуса, 8 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Листья салата вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, выложить на сервировочное блюдо. Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать мякоть тонкими дольками, полить лимонным соком и выложить на листья салата. Для заправки лук мелко нашинковать, залить 2 ст. л. винного уксуса. Оставшийся уксус соединить с медом, солью и молотым перцем, взбить венчиком. Продолжая взбивать, постепенно влить растительное масло. В самом конце приготовления добавить маринованный в уксусе лук. Салат полить заправкой и посыпать рублеными грецкими орехами.

Вариант: в салат можно добавить нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы.

Зеленый салат с авокадо и миндалем

Понадобится: 200 г листьев салата, 1 авокадо, 3–4 шт. болгарского перца, 1 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 1–2 ст. л. очищенного миндаля, зелень укропа, 2–3 ст. л. растительного масла, соль

Листья салата нарубить небольшими кусочками. Болгарский перец мелко нашинковать. Авокадо очистить, мякоть нарезать маленькими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки миндаль перемолоть в кофемолке, добавить мелко нарубленную зелень укропа и смешать с растительным маслом. Салат посолить, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с солеными огурцами

Понадобится: 2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, тмин

Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить, натереть на крупной терке. Соленые огурцы мелко нарезать. Лук нарезать тонкими кольцами, полить лимонным соком, мариновать 5 мин. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и тмином. Свеклу соединить с огурцами, полить заправкой, аккуратно перемешать. Салат выложить на блюдо, украсить кольцами маринованного лука.

Вариант: вместо соленых огурцов можно добавить филе сельди, нарезанное маленькими кусочками.

Салат из свеклы с изюмом и черносливом

Понадобится: 2–3 свеклы, 1 кислое яблоко, 100 г изюма, 100 г чернослива, ½ лимона, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожуры и семян, также нарезать кубиками. Изюм и чернослив залить теплой водой на 10 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить по вкусу сахар, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с хреном

Понадобится: 1 средняя свекла, 1 корень хрена, зелень укропа и петрушки, 4 ст. л. растительного масла, лимонная кислота, соль, сахар по вкусу

Свеклу отварить или запечь в духовке, остудить, очистить, натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Корень хрена очистить, натереть на мелкой терке, смешать со свеклой. Добавить лимонную кислоту, соль, сахар по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат «Монастырский»

Понадобится: 300 г свеклы, 1 яблоко, 100 г кураги

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль

Свеклу отварить, очистить, натереть на терке. Яблоко очистить, мелко нашинковать или нарезать маленькими кубиками. Курагу залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, курагу отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой и хорошо перемешать.

Вариант: вместо кураги можно использовать чернослив или изюм.

Салат из фасоли по-румынски

Понадобится: 250 г белой фасоли, 2 луковицы, зелень укропа

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. уксуса, сахар по вкусу, соль, перец по вкусу

Фасоль перебрать, залить водой на 8—10 ч. Затем воду слить, фасоль залить новой водой, довести до кипения и варить 10 мин. После этого воду снова слить, залить фасоль холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне 2–3 ч. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, остудить. Лук и зелень укропа мелко нарубить, соединить с отварной фасолью. Для заправки растительное масло соединить с горчицей, уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Вариант: в салат можно добавить отварную морковь, нарезанную небольшими кубиками.

Салат «Ассорти»

Понадобится: 4–5 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, 100 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 1 яблоко, ½ пучка зеленого лука

Для заправки: 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль, перец

Картофель, свеклу и морковь отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и очищенное яблоко нарезать маленькими тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло растереть с горчицей, сахаром, солью и перцем, добавить уксус. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Вариант: в салат по желанию можно добавить маринованные грибы, а вместо заправки использовать постный майонез.

Салат «Зимний»

Понадобится: 3 картофелины, 2 свеклы, 200 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 1 луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, молотый душистый перец

Картофель и свеклу отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту и лук тонко нашинковать. Соленые огурцы нарезать мелкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, посыпать сахаром, солью, перцем, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 ч. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Вариант: в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат «Солнечный»

Понадобится: 500 г белокочанной капусты, 4 моркови, 6 апельсинов, 100 г изюма, 4 ч. л. кунжута

Апельсины очистить. 4 апельсина разделить на дольки, измельчить с помощью блендера. Морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать, соединить с измельченными апельсинами. Капусту нашинковать, добавить предварительно замоченный и отжатый изюм, залить апельсиново-морковной смесью, аккуратно перемешать. Оставшиеся апельсины разрезать на тонкие круглые ломтики. Салат посыпать кунжутом и украсить ломтиками апельсинов.

Вариант: вместо изюма можно использовать консервированные ананасы, нарезанные кубиками.

Салат из капусты с морковью

Понадобится: 250 г белокочанной капусты, 2–3 моркови, 1 соленый огурец, 1 луковица, зелень кинзы, растительное масло, 2 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец, молотый красный перец

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, слегка помять руками. Морковь натереть на крупной терке. Соленый огурец и лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную кинзу, молотый перец, уксус, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Дать салату настояться 2–3 ч.

Вариант: если в салат положить несколько тонких полосок отварной или свежей свеклы, он приобретет красивый розовый цвет и более насыщенный вкус.

Салат из капусты с клюквой

Понадобится: 200 г капусты, 1 репа, 1 небольшая морковь, 1 стакан клюквы, 1½ ст. л. меда, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и помять руками. Репу и морковь натереть на мелкой терке, перемешать с медом и соединить с капустой. В салат добавить клюкву и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с овощами

Понадобится: 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 помидор, 1 огурец, листья салата, зелень петрушки и укропа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль

Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить соль, сахар, слегка помять руками. Морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке, соединить с капустой, добавить рубленую зелень петрушки и укропа. Салат заправить лимонным соком, растительным маслом, аккуратно перемешать. Листья салата выложить на сервировочное блюдо, сверху уложить салат. Украсить ломтиками огурца, помидора и зеленью.

Салат из капусты по-чешски

Понадобится: 500 г капусты, 2 луковицы

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, щепотка сахара, соль, тмин по вкусу

Капусту и лук тонко нашинковать. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром и солью, добавить тмин. Салат полить заправкой, хорошо перемешать, дать постоять 15 минут.

Вариант: в салат можно добавить тонко нашинкованную морковь и болгарский перец.

Салат из кольраби с рисом

Понадобится: 2 кочана кольраби, 1 морковь, 4 ст. л. риса, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. рубленого укропа, 4 ст. л. постного майонеза, соль, молотый черный перец

Рис отварить до готовности, остудить. Кольраби и морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить отварной рассыпчатый рис, рубленые орехи и укроп. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарезанные свежие огурцы или консервированный горошек.

Салат из отварной брокколи

Понадобится: 1 кочан брокколи, 1 луковица

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. столового уксуса, ¼ ч. л. сушеных листьев эстрагона, ¼ ч. л. молотого перца, ¼ ч. л. молотого имбиря, сахар, соль

Брокколи отварить в подсоленной воде 5—10 мин, затем вынуть, обдать холодной водой, остудить и разделить на соцветия. Выложить на сервировочное блюдо, посыпать рубленым луком. Для заправки смешать лимонный сок, уксус, растительное масло, сахар, соль, перец, эстрагон и имбирь. Капусту полить заправкой и выдержать в холодильнике 30 минут.

Салат из маринованной капусты с ревенем

Понадобится: ½ кочана белокочанной капусты, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 100 г стеблей ревеня, 1 луковица, зелень, 5 ст. л. маринада, растительное масло, соль, перец

Капусту нашинковать, залить кипящей водой, выдержать до остывания. Затем воду слить, капусту отжать. Морковь и корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и спассеровать в масле вместе с морковью и сельдереем (1 мин). Ревень вымыть, очистить, очень тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, поперчить, полить маринадом и аккуратно перемешать. Салат выдержать в холодильнике 1 ч. Подавать, украсив зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с курагой и миндалем

Понадобится: 300 г краснокочанной капусты, 100 г кураги, 2 ст. л. рубленого миндаля, 2 ст. л. миндальных хлопьев, 6–8 стеблей сельдерея, ¼ стакана белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 4–6 ст. л. постного майонеза, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Курагу тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, залить вином на 1 ч. Краснокочанную капусту мелко нашинковать, полить лимонным соком, посыпать солью, сахаром, хорошо помять руками. Добавить курагу (вместе с вином), мелко нарезанную зелень сельдерея и миндальные хлопья. Постный майонез перемешать с перцем, заправить салат, аккуратно перемешать. Перед подачей на стол посыпать прокаленным на сухой сковороде рубленым миндалем.

Салат из квашеной капусты с орехами

Понадобится: 250 г квашеной капусты, 1 морковь, ½ стакана очищенных грецких орехов, растительное масло, перец, тмин

Квашеную капусту мелко нашинковать. Морковь натереть на терке, смешать с растительным маслом, а затем соединить с капустой. Добавить рубленые грецкие орехи, перец, тмин, хорошо перемешать.

Салат «Весенний» из квашеной капусты

Понадобится: 100 г квашеной капусты, 1 морковь, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, сельдерея и укропа, 1–2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец

Квашеную капусту мелко нашинковать. Морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленную зелень, влить растительное масло, тщательно перемешать, а затем соединить с капустой. Салат поперчить по вкусу. Подавать, посыпав измельченным зеленым луком.

Салат из квашеной капусты со свежими овощами

Понадобится: 1 стакан квашеной капусты, 1 морковь, 2 свеклы, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, сахар

Квашеную капусту мелко нарубить. Морковь, сырую свеклу и репчатый лук тонко нашинковать, соединить с капустой. Салат заправить растительным маслом, добавить по вкусу сахар, перемешать и оставить на 2 часа.

Салат из квашеной капусты с грибами

Понадобится: 100 г квашеной капусты, 100 г маринованных грибов, ½ луковицы, зелень петрушки, 1–2 ст. л. растительного масла, сахар, тмин

Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить с квашеной капустой, посыпать сахаром, тмином, заправить растительным маслом и перемешать. Салат подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из квашеной капусты с тыквой

Понадобится: 400 г квашеной капусты, 400 г тыквы, зелень петрушки и укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, сахар

Квашеную капусту мелко нарубить. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить по вкусу сахар, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать салат, украсив зеленью.

Вариант: вместо тыквы можно использовать 150 г яблок.

Салат из свежей капусты

Понадобится: 350 г капусты, 1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 яблоко, ½ луковицы, зелень укропа и петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром и помять руками до выделения сока. Болгарский перец очистить от плодоножек и семян, мелко нашинковать. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкой соломкой, полить лимонным соком. Репчатый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из капусты с жареными грибами

Понадобится: 500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 1 луковица, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, молотый черный перец по вкусу

Квашеную капусту мелко нарубить. Соленые грибы промыть водой, обсушить, нашинковать соломкой, слегка обжарить в масле, охладить. Лук мелко нарезать, залить кипятком на 1 мин для удаления горечи. Подготовленные продукты соединить, добавить по вкусу сахар, перец, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из цветной капусты с морковью

Понадобится: 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 средняя морковь, 2 свежих огурца, зелень укропа, 5 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль по вкусу

Цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Разделить капусту на соцветия. Морковь натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом, перемешать. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из капусты с черной смородиной

Понадобится: 500 г белокочанной капусты, 1 кислое яблоко, ½ стакана черной смородины, 1 стебель лука-порея, 8 листьев салата, зелень, лимонный сок

Для заправки: 4 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль, перец по вкусу

Капусту, очищенное яблоко и лук-порей нашинковать соломкой. Яблоко сразу полить лимонным соком. Черную смородину промыть и обсушить. Зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло перемешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на блюдо поверх листьев салата и украсить зеленью.

Салат из редьки с орехами

Понадобится: 2 белые редьки, 10 грецких орехов, 5–7 листьев салата, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Редьку очистить, натереть на крупной терке. Добавить рубленые грецкие орехи, посолить, полить лимонным соком, заправить растительным маслом и перемешать. На сервировочное блюдо уложить листья салата, сверху выложить салат из редьки и посыпать мелко нарезанным укропом.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарезанные огурцы и консервированный зеленый горошек.

Салат из редьки с фисташками

Понадобится: 4 редьки, ½ стакана очищенных фисташек, растительное масло, соль по вкусу

Редьку очистить, тонко нашинковать, выложить в дуршлаг, обдать кипятком, дать воде стечь. Подготовленную редьку выложить в салатник, добавить рубленые фисташки, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с картофелем и цветной капустой

Понадобится: 3 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г корня сельдерея, 100 г спаржевой фасоли, 100 г зеленого горошка в стручках, 1 зубчик чеснока, 7–8 листьев салата, зелень, 3 ст. л. салатной заправки, соль, молотый черный перец

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту, спаржевую фасоль и стручки зеленого горошка опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Цветную капусту разделить на небольшие соцветия. Спаржевую фасоль разрезать на 3–4 части. Зеленый горошек очистить от стручков. Очищенный корень сельдерея и чеснок мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить заправкой и аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, посыпать рубленой зеленью.

Вариант: в салат можно добавить отварную морковь, нарезанную кубиками.

Салат из картофеля со свеклой и фасолью

Понадобится: 4 средние картофелины, 1 небольшая свекла, ½ стакана фасоли, 1 болгарский перец, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, приправы по вкусу

Картофель и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить приправы по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью укропа.

Вариант: вместо болгарского перца можно использовать квашеную капусту.

Арабский салат

Понадобится: 100 г зеленой чечевицы, 1 маринованный болгарский перец, ½ красной луковицы, несколько веточек кинзы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, лавровый лист, щепотка тимьяна, соль

Чечевицу замочить на несколько часов, затем воду слить. Чечевицу промыть, залить кипящей водой, добавить лук, лавровый лист, тимьян, соль и варить до готовности на слабом огне. Готовую чечевицу заправить половиной масла и уксусом, остудить. Маринованный перец нарезать тонкими полосками, соединить с чечевицей, добавить мелко нарубленную зелень кинзы, посолить по вкусу, заправить оставшимся маслом и перемешать.

Картофельный салат с огурцами

Понадобится: 4 средние картофелины, 2 соленых огурца, 1 свежий огурец, 1 средняя луковица, зелень укропа

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, лимонная кислота по вкусу, соль, перец

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать маленькими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень укропа. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с солью и лимонной кислотой. Салат полить заправкой, поперчить по вкусу, перемешать. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: в салат можно добавить отварную морковь, нарезанную кубиками.

Салат «Рождественский»

Понадобится: 4 картофелины, 200 г маринованных грибов, 2 красных болгарских перца, 1 луковица, листья салата, зелень петрушки и укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать небольшими кусочками. Красный болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать. Салат выложить на блюдо поверх листьев салата, украсить зеленью укропа и петрушки.

Вариант: по желанию в салат можно добавить 3 ст. л. клюквы.

Салат «Праздничный»

Понадобится: 200 г маринованных грибов, 4 картофелины, 1 средняя морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. клюквы, 1 маленькая луковица, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, молотый черный перец

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать, полить уксусом, оставить на 10 мин. Грибы нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, клюкву, рубленую зелень укропа и петрушки. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Фруктовый салат

Понадобится: 1 апельсин, 2 мандарина, 1–2 яблока, 100 г чернослива, 50 г изюма, ½ стакана очищенных грецких орехов, мед, лимонный сок

Апельсин, мандарины и яблоки очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать дольками, выложить на сервировочное блюдо. Яблоки сразу же полить лимонным соком. Чернослив и изюм предварительно замочить в воде на несколько минут, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив мелко нарезать. Грецкие орехи мелко нарубить. Выложенные на блюдо фрукты посыпать изюмом и черносливом, полить медом и посыпать орехами.

Вариант: вместо чернослива можно использовать курагу.

Салат с грибами

Понадобится: 200 г маринованных грибов, 1 большой помидор, 50 г маслин без косточек, 1–2 зеленых яблока, 1 веточка сельдерея, 4 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

Маринованные грибы крупно нарезать. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, полить лимонным соком. Такими же ломтиками нарезать помидор. Маслины разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленную зелень сельдерея. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: вместо яблок можно использовать ананасы, нарезанные кубиками.

Салат из яблок с грибами

Понадобится: 100 г маринованных грибов, 4 средних яблока, 1 апельсин, 1 болгарский перец, 2 ст. л. оливкового масла, лимонный сок

Яблоки и апельсин очистить, нарезать кубиками. Яблоки сразу же полить лимонным соком. Маринованные грибы нарезать ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, полить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из картофеля с грибами

Понадобится: 300 г маринованных грибов, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 2 луковицы, листья салата

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, соль, перец

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы и соленый огурец нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с маслом, добавить соль и перец. Салат полить заправкой, перемешать. Выложить на блюдо поверх листьев салата.

Рисовый салат

Понадобится: ½ стакана отварного риса, 1 отварная морковь, 2 болгарских перца, 1 маринованный огурец, 100 г консервированной кукурузы, 1 луковица, растительное масло, соль, перец

Отварную морковь нарезать кубиками, маринованный огурец – маленькими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис и консервированную кукурузу. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: по желанию в салат можно добавить мелко нарубленные крабовые палочки.

Овощной салат с шампиньонами

Понадобится: 100 г шампиньонов, 100 г цветной капусты, 100 г спаржи, 100 г редиса, 1 огурец, 1 морковь, ½ зеленого болгарского перца, ½ красного болгарского перца, 8 листьев салата, зелень укропа и петрушки, 4 ст. л салатной заправки, тмин по вкусу

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими пластинками. Цветную капусту и спаржу отварить в подсоленной воде 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Цветную капусту разделить на соцветия, спаржу разрезать на 3–4 части. Морковь отварить 20 мин, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Редис и огурец нарезать кружочками, болгарский перец – тонкими полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень, тмин, полить заправкой и аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, украсить веточками зелени.

Шампиньоны в винном соусе

Понадобится: 400 г свежих шампиньонов, 1 большая морковь, 2 луковицы, 3 помидора, 150 мл белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны промыть, нарезать кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить вином, посолить, поперчить и тушить на среднем огне 15 мин. Очищенную морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, лук нарезать полукольцами, зелень измельчить. Все подготовленные продукты перемешать, заправить маслом и соком лимона. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из грибов с корнем сельдерея

Понадобится: 300 г свежих грибов, 3 болгарских перца, 1 средний корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

Грибы промыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок, остудить. Болгарский перец и корень сельдерея мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить лимонный сок, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат «Лесной» с шампиньонами

Понадобится: 200 г маринованных шампиньонов, 4 картофелины, 300 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 4 ст. л. рубленых грецких орехов, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Маринованные шампиньоны нарезать небольшими ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, мелко нашинковать, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, рубленые орехи и зелень укропа. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Вариант: по желанию в салат можно добавить клюкву.

Салат «Клюковка»

Понадобится: 300 г маринованных грибов, 3–4 картофелины, 3–4 моркови, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г клюквы, 3 пучка зеленого лука, зелень петрушки, 8 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, клюкву, посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат с тыквой и айвой

Понадобится: 100 г тыквы, 150 г цветной капусты, 1 болгарский перец, 100 г айвы, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, мука

Для заправки: 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, перец по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Тыкву и цветную капусту запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Болгарский перец нарезать соломкой, айву – ломтиками, обжарить отдельно. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Обжаренные продукты остудить, выложить вперемешку на сервировочное блюдо, полить заправкой, дать настояться 30 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Салат из морской капусты с черносливом

Понадобится: 250 г морской капусты, 1 луковица, 100 г чернослива, ½ стакана очищенных грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла

Морскую капусту мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Чернослив залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, чернослив отжать и мелко нарезать. Грецкие орехи мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Грибы под «шубой»

Понадобится: 500 г маринованных грибов, 3–4 картофелины, 2–3 луковицы, гренки или сухарики со вкусом грибов, постный майонез

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованные грибы мелко нарезать, перемешать с мелко нарубленным репчатым луком. Картофель и грибы выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом. Салат посыпать гренками или сухариками со вкусом грибов.

Салат с шампиньонами

Понадобится: 250–300 г свежих шампиньонов, 3–4 помидора, 1 яблоко, зеленый лук, зелень укропа, 1 ст. л. оливкового масла

Для заправки: 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, горчица, сахар, соль

Крупные шампиньоны разрезать пополам (мелкие не разрезать), тушить в оливковом масле до полной готовности, затем охладить. Помидоры и яблоко нарезать кубиками, смешать с остывшими грибами. Для заправки смешать оливковое масло с 1 ст. л. сока, выделившегося при тушении грибов, добавить лимонный сок, горчицу, сахар, соль, тщательно перемешать. В заправку добавить тертую морковь и мелко нашинкованный репчатый лук. Салат соединить с заправкой, аккуратно перемешать, посыпать рубленым зеленым луком и укропом.

Вариант: вместо яблока можно использовать ананасы, нарезанные кубиками.

Салат из редьки дайкон с апельсинами

Понадобится: 3 редьки дайкон, 1 апельсин, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, соль

Редьку дайкон вымыть, положить в воду на 1 ч (воду необходимо периодически менять). Затем редьку вынуть, обсушить, очистить, натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от кожуры и семян, разделить на дольки и каждую нарезать тонкими ломтиками. Редьку соединить с апельсином, добавить лимонный сок, сахар, соль, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат «Бодрость»

Понадобится: 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 3–5 ст. л. постного майонеза

Картофель и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Морковь натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень укропа и петрушки. Салат заправить майонезом, перемешать. Подавать, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

Вариант: по желанию в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат из грибов с сельдереем и эстрагоном

Понадобится: 500 г маринованных грибов, 3–4 помидора, 500 г зеленых стеблей сельдерея, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени эстрагона

Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Стебли сельдерея очистить от грубых волокон, отварить в подсоленной воде 2–3 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь, обсушить и нарезать кусочками. Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками, соединить с сельдереем, добавить половину мелко нарезанной зелени эстрагона. Для заправки оливковое масло тщательно перемешать с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, украсить дольками помидоров и посыпать оставшимся эстрагоном.

Салат из шампиньонов со сливами и сельдереем

Понадобится: 250 г шампиньонов, 1 небольшой корень сельдерея, 200 г свежих слив, 1 большое кисло-сладкое яблоко, ½ стакана консервированного зеленого горошка, ½ стакана рубленых грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. коньяка, зелень сельдерея или петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, молотый красный острый перец

Для заправки: 3–4 ст. л. постного майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

У шампиньонов шляпки отделить от ножек (ножки не понадобятся). Шляпки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить. Подготовленные шляпки нарезать ломтиками, полить 1 ст. л. лимонного сока, посыпать молотым острым перцем, оставить на 10 мин. Корень сельдерея отварить в подсоленной воде 15–20 мин, вынуть, обдать холодной водой, остудить, очистить и нарезать тонкой соломкой. Изюм промыть и залить коньяком на 10 мин. Яблоко очистить, натереть на крупной терке, сразу же полить оставшимся лимонным соком. Сливы вымыть, освободить от косточек, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея или петрушки мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Для заправки постный майонез тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром, солью и молотым черным перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 20 мин. Перед подачей на стол посыпать рублеными грецкими орехами.

Салат из сельдерея с апельсинами

Понадобится: 300 г зеленых стеблей сельдерея, 1 лук-порей (белая часть), 2 апельсина, ¼ стакана рубленых грецких орехов, зелень петрушки

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, молотый черный перец

Очищенные стебли сельдерея и лук-порей (белую часть) нарезать тонкой соломкой. Апельсины очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Зелень петрушки мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленые грецкие орехи. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, добавить лимонный сок, мед, соль и перец, тщательно перемешать. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, поместить в холодильник на 20 мин. Подавать, украсив зеленью и ломтиками апельсинов.

Салат из помидоров с сельдереем

Понадобится: 4 помидора, 4 яблока, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1 ч. л. лимонного сока

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. томатного сока, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль, перец по вкусу

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать такими же маленькими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, репчатый лук – тонкими полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки растительное масло перемешать с томатным соком, лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат равномерно полить заправкой и подавать на стол.

Салат из шампиньонов с рисом и сельдереем

Понадобится: 500 г шампиньонов, 1 стакан риса, 1 средний корень сельдерея, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, приправы по вкусу

Шампиньоны очистить, мелко нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, остудить. Корень сельдерея очистить, мелко нашинковать, пассеровать в масле 5 мин. Зелень укропа мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить приправы, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: вместо корня сельдерея можно использовать 2–3 моркови.

Салат из овощей с шампиньонами

Понадобится: 100 г шампиньонов, 4–6 небольших картофелин, 100 г цветной капусты, 1 морковь, 100 г редиса, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 маслин без косточек, 10 листьев салата, зелень

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. винного уксуса, ½ ч. л. сахара, соль, ½ ч. л. сушеного майорана, перец по вкусу

Шампиньоны отварить, нарезать пластинками. Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить в подсоленной воде 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Капусту разобрать на небольшие соцветия. Маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, добавить винный уксус, сахар, соль, сушеный майоран и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Редис тщательно вымыть, разрезать пополам, края вырезать зубчиками. Украсить салат редисом и листочками зелени.

Салат французский

Понадобится: 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 50 г риса, 1 луковица, листья салата

Для заправки: растительное масло, уксус, сахар, соль, молотый черный перец

Рис отварить до готовности в подсоленной воде, остудить. Помидор и маринованный огурец очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки растительное масло смешать с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, перемешать и выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата.

Салат из кольраби с морковью

Понадобится: 300 г кольраби, 3–4 моркови, 2 ст. л. очищенных грецких орехов

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, 1 ст. л. меда или сахара, соль

Кольраби и морковь очистить, натереть на мелкой терке. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком, медом или сахаром, солью. Салат полить заправкой, перемешать, выложить на сервировочное блюдо и посыпать толчеными орехами.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарезанный свежий огурец и рубленую зелень укропа.

Салат из овощей с фундуком

Понадобится: 1 помидор, 3 болгарских перца, 100 г редиса, 200 г очищенного фундука, 1 луковица, зелень укропа, растительное масло, соль, перец по вкусу

Помидор нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец, редис и лук мелко нашинковать. Очищенный фундук слегка обжарить в сковороде без масла, измельчить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Салат украсить веточками укропа.

Вариант: вместо помидора можно использовать свежий огурец.

Пикантный салат из цукини с тыквой

Понадобится: 2 цукини, 300 г консервированной тыквы, 4 небольших помидора, 1 луковица, 2 ст. л. рубленого зеленого лука

Для заправки: 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, 1 ст. л. маринада от тыквы, щепотка сахара, ½ ч. л. соли, молотый белый перец

Цукини нарезать ломтиками средней толщины, отварить в подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Ломтики цукини хорошо обсушить, нарезать кубиками. Консервированную тыкву нарезать такими же кубиками. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом, добавить уксус, тыквенный маринад, сахар, соль и перец. Салат полить заправкой и посыпать зеленым луком.

Вариант: вместо помидоров в салат можно добавить отварную свеклу, нарезанную небольшими кубиками.

Салат из редьки с морковью и чесноком

Понадобится: 3 небольшие редьки, 3 моркови, 3 яблока, 2 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 8 зубчиков чеснока, цедра 1 лимона, растительное масло, соль

Морковь и редьку очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, растереть с цедрой лимона, добавить растительное масло, соль. Салат полить заправкой, тщательно перемешать и подавать на стол.

Салат из фасоли с помидорами

Понадобится: 400 г фасоли, 3 помидора, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени чабера и шалфея, 6–8 свежих листиков розмарина, 1 ч. л. соли

Для заправки: 6 ст. л. оливкового масла, 5 ст. л. ароматического уксуса, ½ ч. л. сахара, соль, молотый черный перец

Фасоль вымыть, положить в большую кастрюлю, залить кипяченой водой и оставить на ночь. После этого фасоль отварить до готовности, в конце варки добавить 1 ч. л. соли. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, остудить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень чабера и шалфея. Для заправки уксус смешать с сахаром, солью и перцем. Постепенно вливая масло, взбить венчиком до однородности. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить листочками розмарина.

Салат из баклажанов и болгарского перца

Понадобится: 1 молодой баклажан, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 2–3 помидора, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени кинзы

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка тертой лимонной цедры, щепотка сахара, соль, молотый черный перец, молотый острый перец

Баклажан и болгарский перец запечь в духовке при температуре 250 °С. Готовые овощи остудить, очистить от кожицы и семян. Баклажан нарезать кубиками, перец – тонкими полосками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки чеснок пропустить через пресс, растереть с лимонной цедрой. Добавить растительное масло, лимонный сок, сахар, соль, перец, тщательно перемешать. Салат полить заправкой и посыпать зеленью кинзы.

Салат из консервированной фасоли

Понадобится: 400 г консервированной белой фасоли, 2 помидора, 1 красная луковица, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1½ ст. л. мелко нарезанных листочков чабера

Для заправки: 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, ¼ ч. л. измельченного сушеного чабера, соль, молотый черный перец

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками. Добавить консервированную фасоль, мелко нашинкованный лук, зелень петрушки и чабер. Для заправки оливковое масло смешать с уксусом и лимонным соком, добавить лимонную цедру, сушеный чабер, соль, перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Вариант: в салат можно добавить маринованные грибы, нарезанные кусочками.

Овощной салат с фасолью

Понадобится: 200 г отварной фасоли, 3 отварные картофелины, 2 отварные или запеченные свеклы, 150 г белокочанной капусты, 3–4 средних помидора, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, листья салата, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. тмина, соль

Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка помять руками и отжать выделившийся сок. Отварные картофель и свеклу нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварную фасоль, зелень петрушки, лимонный сок, тмин, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Салат выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из свеклы с вишней

Понадобится: 3 свеклы, 100 г свежей или замороженной вишни, 1 красная луковица, 1–2 зубчика чеснока

Для заправки: 2 ст. л. виноградного масла, сок и тертая цедра ½ лимона, ¼ ч. л. сушеного чабера, ¼ ч. л. эстрагона, ¼ ч. л. тмина, соль, молотый черный перец

Свеклу вымыть и запечь в духовке. Затем остудить, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Из вишен удалить косточки. Лук мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки виноградное масло смешать с лимонным соком и цедрой, добавить чабер, эстрагон, тмин, соль и перец. Салат полить заправкой, хорошо перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Вариант: вместо вишни можно использовать изюм.

Салат из свеклы с орехами

Понадобится: 3 свеклы, 4–5 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Для заправки: 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, ½ ч. л. молотого кориандра, молотый черный перец

Свеклу отварить или запечь в духовке, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Добавить рубленые грецкие орехи. Для заправки мелко нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, добавить мед, уксус и молотый кориандр, влить масло, тщательно перемешать. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Салат из свеклы с анчоусами

Понадобится: 1 банка консервированных анчоусов, 500 г отварной свеклы, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла

Для соуса: 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. винного уксуса, соль, молотый черный перец

Отварную свеклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле, остудить и соединить со свеклой. Добавить мелко нарезанное филе анчоусов. Для заправки растительное масло перемешать с горчицей, уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Вариант: вместо анчоусов можно использовать консервированные шпроты и филе сельди.

Салат из овощей с сыром тофу

Понадобится: 200 г сыра тофу, 2 крупных помидора, 1 огурец, 1 болгарский перец, 7–8 маслин без косточек, 3–4 лука-шалота или 1 красная луковица, свежая зелень (петрушка, кинза, базилик, душица)

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. маринада от маслин, молотый черный перец

Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Огурец очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Болгарский перец и лук нашинковать тонкими полукольцами. Маслины мелко нарезать. Сыр тофу нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки оливковое масло смешать с маринадом от маслин, добавить молотый перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из огурцов с сыром тофу

Понадобится: 200 г сыра тофу, 2 огурца, зелень укропа, оливковое масло, соль, перец

Тофу и очищенные от кожуры огурцы нарезать кубиками. Добавить мелко нарезанный укроп. Салат посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать.

Салат из картофеля с соевым мясом

Понадобится: 150 г отварного соевого мяса, 5 отварных картофелин, 2 луковицы

Для заправки: 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец

Картофель и мясо нарезать кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук. Для заправки тертый хрен смешать с растительным маслом, добавить соль и перец. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Вариант: по желанию в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Армянский салат

Понадобится: 2 баклажана, 5 помидоров, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени базилика, кинзы, петрушки, укропа и зеленого лука

Для заправки: 4–5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. гранатового сока или винного уксуса, 1 ч. л. острой горчицы, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Баклажаны запечь в разогретой духовке в течение 10–12 мин, охладить, очистить, нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками, соединить с баклажанами. Для заправки пропущенный через пресс чеснок тщательно перемешать с растительным маслом, добавить гранатовый сок, горчицу, сахар, соль и перец. Салат выложить на сервировочное блюдо, полить заправкой и посыпать рубленой зеленью.

Севильский салат

Понадобится: 1 зеленый болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 4 помидора, 1 стакан отварного рассыпчатого риса, 100 г маслин, 2 луковицы, несколько листочков мяты, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, щепотка сушеной душицы

Для заправки: 1–2 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, соль, молотый черный перец

Отварной рис полить лимонным соком, оливковым маслом, посыпать душицей, перемешать и оставить на 20 мин. Болгарский перец запекать в разогретой духовке, пока кожица не начнет зарумяниваться. Вынуть, остудить, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Маслины нарезать ломтиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками. Лук и мяту мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, растереть с солью и перцем, добавить масло и уксус. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из картофеля с кальмарами

Понадобится: 400–500 г филе кальмаров, 5–6 крупных картофелин, 3–4 луковицы, ½ пучка зеленого лука, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец по вкусу

Филе кальмаров отварить, нарезать соломкой. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Вариант: по желанию в салат можно добавить мелко нарезанные маринованные огурцы.

Салат из помидоров с креветками

Понадобится: 100 г очищенных отварных креветок, 2–3 помидора, зелень петрушки

Для заправки: ½ зубчика чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. меда, соль, молотый перец

Для заправки чеснок и зелень петрушки мелко нарубить, тщательно растереть. Добавить мед, соль и перец, влить оливковое масло и лимонный сок, тщательно перемешать. Крупных креветок разрезать на 2–3 части (небольших можно оставить целыми), полить заправкой, перемешать и оставить на 10 мин. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать дольками. Добавить креветок вместе с заправкой и осторожно перемешать. Салат посыпать рубленой зеленью петрушки и подавать на стол.

Салат с консервированным тунцом

Понадобится: 1 банка консервированного тунца, 2 огурца, 1 болгарский перец, 8—11 листьев салата

Для заправки: 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый перец

Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Огурцы очистить, нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец нарезать четвертькольцами или соломкой. С консервов слить жидкость, рыбу разобрать на небольшие кусочки (косточки удалить). Овощи и рыбу аккуратно перемешать, выложить в салатник. Для заправки соединить оливковое масло, лимонный сок, добавить немного соли и перца. Салат полить заправкой и подавать на стол.

Винегрет с кальмарами

Понадобится: 3–4 кальмара, 3–4 картофелины, 1–2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 луковицы, зелень укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

Кальмаров отварить, охладить, нарезать полосками. Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурец мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Винегрет посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет с грибами и путассу

Понадобится: 300 г филе путассу, 100 г маринованных грибов, 1–2 картофелины, 100 г свеклы, ½ моркови, 1 соленый огурец, 1 луковица, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец

Филе путассу отварить, нарезать небольшими кусочками. Маринованные грибы мелко нарубить. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать кубиками. Соленый огурец и репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Винегрет посыпать мелко нарубленной зеленью.

Винегрет «Буковинский»

Понадобится: 250 г свежих опят, 4–5 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 яблоко, ¼ луковицы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2–3 ст. л. постного майонеза, соль, перец

Опята отварить, крупно нарезать. Картофель, свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы, очищенное яблоко и репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить постным майонезом и аккуратно перемешать.

Винегрет с опятами

Понадобится: 200 г маринованных опят, 4 картофелины, 2 свеклы, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного или фруктового уксуса, соль, перец

Маринованные опята откинуть на дуршлаг, промыть от рассола. Картофель и свеклу отварить до готовности, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и измельчить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, уксусом и перемешать.

Вариант: по желанию в салат можно добавить мелко нарубленную квашеную капусту.

Винегрет с бананами

Понадобится: 2 моркови, 2 свеклы, 2 картофелины, 300 г квашеной капусты, 1 свежий огурец, 1 банка зеленого горошка, 2 сладких яблока, 2 банана

Для заправки: 2 ст. л. воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, сахар, соль, зелень

Морковь, свеклу и картофель отварить, охладить, нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, квашеную капусту, нарезанные свежий огурец, яблоки и бананы. Для заправки смешать яблочный уксус, воду, масло, сахар и соль, добавить мелко нарезанную зелень. Винегрет полить салатной заправкой и аккуратно перемешать.

Рыбный винегрет с яблоками

Понадобится: 300 г филе отварной рыбы, 2 отварные свеклы, ½ маринованного огурца, 1 яблоко, 1 луковица, 150 г постного майонеза, 1 ч. л. готового хрена, соль, молотый перец по вкусу

Охлажденное отварное рыбное филе нарезать небольшими ломтиками. Очищенные свеклу, огурец и яблоко нарезать кусочками. Репчатый лук мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом с добавленным в него хреном, перемешать.

Рыбный винегрет

Понадобится: 300 г филе свежей рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Филе рыбы припустить в небольшом количестве воды со специями, охладить, нарезать мелкими кусочками. Картофель, свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы нарезать соломкой. Все ингредиенты соединить, добавить соль, специи по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать.

Винегрет с сельдью

Понадобится: 1 сельдь, 2–3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, листья салата, 150 г постного майонеза, уксус, соль

Сельдь вымочить, очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Отварные картофель, свеклу и морковь нарезать небольшими кубиками. Соленые огурцы мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить постным майонезом, добавить уксус и перемешать. Винегрет выложить горкой в салатник, украсить кусочками сельди и листьями салата.

Винегрет с морской капустой

Понадобится: 100 г консервированной морской капусты, 1–2 моркови, 1 свекла, 2–3 картофелины, 1–2 соленых огурца, 1–2 луковицы, 4–5 ст. л. растительного масла, уксус, соль, сахар, перец

Консервированную морскую капусту мелко нарубить. Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, соль, перец, заправить уксусом и растительным маслом, хорошо перемешать и подавать на стол.

Горячий винегрет

Понадобится: 150 г маринованных рыжиков, 2–3 свеклы, 2–3 картофелины, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, зелень, 100 мл грибного бульона, соль, перец

Свеклу и картофель отварить, остудить, очистить, нарезать ломтиками. На дно сотейника уложить ломтики свеклы, сверху – картофель, затем – слой квашеной капусты, рубленый лук и нарезанные маринованные грибы. Продукты слегка посолить, поперчить, залить грибным бульоном и тушить в духовке 15–20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Винегрет с копченой сельдью

Понадобится: 1 копченая сельдь, 3 картофелины, 1–2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 ст. л. квашеной капусты, 1 луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Филе копченой сельди нарезать тонкими кусочками. Свеклу, картофель и морковь отварить, нарезать кубиками. Соленый огурец, квашеную капусту и репчатый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, соль, растительное масло, хорошо перемешать. Винегрет украсить кусочками сельди, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Винегрет с рыбой и грибами

Понадобится: 1,5 кг филе рыбы, 100 г маринованных грибов, 4 свеклы, 4 картофелины, 4 соленых огурца, 3 свежих огурца, 100 г маслин без косточек, лимонный сок, соль, перец

Для заправки: 6 ст. л. оливкового или кукурузного масла, уксус, 2 ч. л. горчицы, 2 ч. л. сахара, соль

Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками, положить в большую эмалированную форму, смазанную маслом, поперчить, посолить, слегка полить лимонным соком и запекать в духовке на небольшом огне до готовности. Остудить. Свеклу и картофель отварить, остудить, нарезать кубиками. Огурцы, грибы и маслины мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки горчицу, соль и сахар растереть в однородную массу, постепенно (по 1 ч. л.) влить все масло и уксус по вкусу, тщательно взбить. Винегрет полить заправкой и перемешать. До подачи на стол держать в холодильнике.

Винегрет с рыбой и помидорами

Понадобится: 250 г филе рыбы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 помидор, 50 г соленых огурцов, 50 г маринованных фруктов, зелень, 100 г постного майонеза или горчичной заправки, соль, перец

Филе рыбы отварить, нарезать небольшими ломтиками. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать кубиками. Помидор, соленые огурцы и маринованные фрукты мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом или горчичной заправкой, перемешать. Винегрет выложить в салатник, украсить зеленью.

Винегрет с рыбой и маринованным луком

Понадобится: 100 г свежей сельди или сардин, 1 крупная картофелина, 1 свекла, 1 морковь, 50 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 100 г маринованного лука, зелень петрушки или укропа, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Рыбу отварить, освободить от костей, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Квашеную капусту, соленые огурцы и маринованный репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить растительное масло, соль и сахар. Винегрет перемешать, выложить в салатник горкой, украсить веточками петрушки или укропа.

Винегрет с осетриной

Понадобится: 150 г осетрины, 1 картофелина, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1 помидор, 20 г белокочанной капусты, 20 г зеленых бобов, 2–3 ст. л. рубленого зеленого лука, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, лимонная кислота, соль

Осетрину отварить, нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь и бобы отварить, нарезать кубиками. Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой. Капусту мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить по вкусу лимонную кислоту, заправить растительным маслом и перемешать. Винегрет выложить горкой в салатник, украсить рубленым зеленым луком и веточками петрушки.

Винегрет из морепродуктов

Понадобится: 300 г креветок, 600 г кальмаров, 500 г мидий, 250 г осьминогов, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, черный перец горошком, гвоздика, соль

Для заправки: 1 помидор, зеленый лук, зелень петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, сахар, соль, перец

В кастрюлю влить 1 л воды, довести до кипения, добавить зелень петрушки, черный перец горошком, гвоздику и соль, положить морковь и лук, отварить до готовности. Затем морковь и луковицу вынуть, остудить, очистить, нарезать соломкой. В оставшемся отваре по очереди отварить креветок (потребуется примерно 5 мин), очищенные тушки кальмаров (7 мин), мидий (5 мин). Готовых кальмаров нашинковать соломкой. Осьминогов очистить, нарезать кружочками и обжарить в оливковом масле. Подготовленные морепродукты соединить с нарезанными морковью и луком. Для заправки помидор очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить рубленую зелень петрушки, зеленый лук, оливковое масло, винный уксус, сахар, соль и перец. Смесь выложить в глубокую сковороду, влить немного воды, довести до кипения и тушить 5–7 мин. Готовую заправку остудить, полить винегрет и перемешать.

Вариант: по желанию в салат можно добавить 100 г морской капусты.

Винегрет с мидиями

Понадобится: 100–120 г замороженных мидий, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 картофелины, 100 г квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 1–2 луковицы, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. уксуса, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, соль, перец

Мидии припустить в посуде под крышкой в небольшом количестве воды с добавлением перца и лаврового листа в течение 20 мин, охладить и разрезать на 2–3 части. Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту, соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу сахар и аккуратно перемешать.

Винегрет с мидиями и грибами

Понадобится: 120 г замороженных мидий, 60 г соленых грибов, 1–2 моркови, ½ свеклы, 1–2 картофелины, 100 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 30 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец

Замороженных мидий отварить, охладить и разрезать на 2–3 части. Соленые грибы нарезать небольшими кусочками. Морковь, свеклу и картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту, соленый огурец и репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу сахар и аккуратно перемешать. Винегрет выложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Вариант: квашеную капусту можно заменить морской.

Винегрет с морской капустой и грибами

Понадобится: 200 г морской капусты, 150 г соленых грибов, 2–3 отварные свеклы, 2–3 отварные картофелины, 150 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 луковицы, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, сахар, соль, перец

Морскую капусту, квашеную капусту, соленые огурцы и репчатый лук мелко нашинковать. Соленые грибы нарезать небольшими кусочками. Отварную свеклу и картофель нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу сахар и аккуратно перемешать. Винегрет украсить веточками петрушки и подавать на стол.

Винегрет с соей и грибами

Понадобится: 200 г соленых грибов, 200 г отварной сои, 2 свеклы, 3 картофелины, 2–3 моркови, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, уксус, сахар, соль, перец

Соленые грибы нарезать небольшими кусочками. Свеклу, картофель и морковь отварить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварную сою, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу сахар и аккуратно перемешать.

Винегрет с яблоками

Понадобится: 300 г капусты, 4–5 отварных картофелин, 3–4 яблока, 1–2 луковицы, сок 1 лимона, 2–3 ст. л. свекольного сока, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, перец

Капусту тонко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и семян, мелко нарезать. В свекольном соке растворить соль и сахар, добавить лимонный сок и молотый перец. Приготовленным раствором залить капусту и яблоки, перемешать, оставить на 15 мин. Картофель нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить. Подготовленные продукты соединить, полить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: в винегрет можно добавить 1–2 маринованных огурца.

Винегрет со свежей капустой

Понадобится: 2–3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 150 г капусты, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 яблоко, зелень петрушки, 5 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Капусту мелко нашинковать. Соленый огурец и яблоко мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, сахар, соль, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Винегрет посыпать рубленой зеленью.

Винегрет «Экзотика»

Понадобится: 3–4 картофелины, 1 яблоко, 1 груша, 1 мандарин, 1 апельсин, 1 морковь, 1 огурец, 50 г корня сельдерея, 50 г зеленого горошка, ½ пучка листьев салата, зелень петрушки, 150 г постного майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Яблоко и грушу очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Огурец мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, рубленую зелень петрушки, слегка посолить, посыпать сахаром, заправить майонезом и лимонным соком, перемешать. Винегрет выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, украсить дольками апельсина и мандарина.

Винегрет с шампиньонами

Понадобится: 300 г свежих шампиньонов, 1 морковь, 2 помидора, 1 яблоко, 1 стебель лука-порея, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. оливкового масла

Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, зелень укропа, сок ½ лимона, горчица, сахар, соль

Шампиньоны вымыть, нарезать, обжарить в масле на сковороде в течение 10–15 мин. Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Помидоры и очищенное яблоко нарезать небольшими ломтиками. Лук-порей и зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки оливковое масло смешать с горчицей, лимонным соком, сахаром и солью, добавить рубленую зелень укропа. Винегрет полить заправкой и перемешать.

Вариант: вместо яблока можно использовать ананасы, нарезанные кубиками.

Винегрет с кукурузой

Понадобится: 1–2 моркови, 1–2 картофелины, 1 свекла, 150 г консервированной кукурузы, 2–3 соленых огурца, 1–2 луковицы, зелень петрушки, 4–5 ст. л. растительного масла, уксус, сахар, соль

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить кукурузу, слегка посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать. Перед подачей посыпать зеленью.

Винегрет «Летний»

Понадобится: 3–4 картофелины, 1–2 моркови, 1–2 репы, листья салата, несколько веточек петрушки, 1 пучок укропа, селедочный соус, соль

Картофель, морковь и репу отварить, очистить, нарезать кубиками и перемешать. Выложить ровным слоем на блюдо поверх листьев салата, полить селедочным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Вариант: в винегрет можно добавить консервированный зеленый горошек и мелко нарубленный репчатый лук.

Винегрет с фасолью и грибами

Понадобится: 200 г соленых грибов, 200 г фасоли, 4–5 картофелин, 2–3 свеклы, 2–3 соленых огурца, растительное масло, грибной рассол и лимонный сок

Соленые грибы мелко нарезать. Фасоль предварительно замочить на ночь, затем отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Свеклу и картофель отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с грибным рассолом и лимонным соком, заправить винегрет и перемешать.

Винегрет с щавелем

Понадобится: 3–4 картофелины, 1–2 моркови, 1 свекла, 2–3 соленых огурца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 3–4 ст. л. нарезанных черешков сныти или борщевика, 1–2 ст. л. нарезанного щавеля или кислицы, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, специи

Картофель, морковь и свеклу отварить, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук, нарезанные черешки сныти, измельченный щавель, соль, специи. Винегрет заправить растительным маслом и перемешать.

Винегрет из овощей с бобами

Понадобится: 3 картофелины, 1 свекла, 2–3 моркови, 60 г бобов, 50 г свежей капусты, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 30 г зеленого горошка, ½ пучка зеленого лука, 2 ст. л. рубленой зелени, листья салата, 2–3 ст. л. растительного масла, лимонная кислота, сахар, соль

Картофель, свеклу и морковь отварить, остудить и нарезать кубиками. Бобы очистить, отварить и мелко нарезать. Свежую капусту, зеленый лук и салат нашинковать. Помидоры, свежие огурцы и очищенные яблоки нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, рубленую зелень, соль, сахар и лимонную кислоту. Винегрет заправить растительным маслом и перемешать.

Винегрет «Традиционный»

Понадобится: 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 соленый огурец, 100 г фасоли, 1 луковица, зелень сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Картофель, морковь и свеклу отварить, нарезать небольшими кубиками. Соленый огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, дать постоять 30–40 мин. Подавая на стол, украсить зеленью сельдерея.

Салат из помидоров с картофелем

Понадобится: 2 отварные картофелины, 2 помидора, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, постный майонез

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Такими же ломтиками нарезать отварной картофель. Корень сельдерея, корень петрушки и лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, заправить постным майонезом и перемешать. Салат украсить зеленью.

Вариант: в салат можно добавить консервированную кукурузу и посыпать измельченным сыром тофу.

Салат из моркови с хреном

Понадобится: 2–3 моркови, 1 ст. л. тертого хрена, зелень, растительное масло, уксус или лимонный сок, сахар, соль

Морковь натереть на терке. Добавить тертый хрен, уксус или лимонный сок, сахар, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленого горошка с луком

Понадобится: ½ банки консервированного зеленого горошка, 2–3 маринованных огурца, 2–3 луковицы, 1 пучок зеленого лука

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного сока, уксус, сахар, соль, молотый перец

Репчатый лук нарезать полукольцами, огурцы – кружочками. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарезанный зеленый лук и консервированный горошек. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, томатным соком, перцем, солью, сахаром и измельченным чесноком. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с авокадо

Понадобится: 2 авокадо, 2 отварные свеклы, 1 огурец, 1 корень сельдерея или петрушки, 1 ст. л. подсолнечных семян

Для заправки: 5 ст. л. растительного масла, цедра и сок 1 лимона, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец

Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками и слегка полить лимонным соком. Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, заправить 1 ст. л. растительного масла. Огурец и корень сельдерея тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с солью, перцем, сахаром, добавить уксус, тертую лимонную цедру и оставшийся лимонный сок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать подсолнечными семечками.

Салат из цветной капусты

Понадобится: 200 г цветной капусты, 1–2 помидора, 1–2 свежих огурца, зелень, постный майонез, соль

Цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Капусту разделить на небольшие соцветия. Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. В салатник выложить половину нарезанных помидоров и огурцов, сверху – половину цветной капусты, затем уложить оставшиеся помидоры и огурцы, а сверху – оставшуюся цветную капусту. Каждый слой слегка посолить и полить майонезом. Салат посыпать измельченной зеленью и подавать на стол.

Салат из апельсинов с квашеной капустой

Понадобится: 2 апельсина, 6 ст. л. квашеной капусты, 1 ст. л. изюма, 3 грецких ореха, зелень петрушки, 4 ст. л. постного майонеза

Квашеную капусту мелко нашинковать. Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить косточки и нарезать небольшими ломтиками. Изюм залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, изюм отжать. Грецкие орехи мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, полить майонезом и аккуратно перемешать. Салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Вариант: вместо апельсинов можно использовать консервированные ананасы.

Салат из апельсинов с маслинами

Понадобится: 3 апельсина, 150 г маслин без косточек, 2 луковицы, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец

Апельсины очистить от кожуры, пленок и косточек, нарезать тонкими ломтиками. Маслины разрезать пополам и тонко нашинковать. Лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из помидоров с апельсинами

Понадобится: 2 крупных помидора, 2 апельсина, 1 луковица, 3 ст. л. фисташек, растительное масло, ⅓ ч. л. молотого красного перца, соль

Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Лук тонко нашинковать. Фисташки очистить и растолочь. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать молотым красным перцем, оставить на 10 мин, затем заправить растительным маслом. Апельсины очистить, нарезать кружочками, удалить косточки. Выложить кружочки апельсинов на блюдо, сверху уложить настоявшийся салат и сразу подавать на стол.

Салат из брокколи с зеленым горшком

Понадобится: 500 г брокколи, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 луковицы, зелень, постный майонез, перец, соль

Брокколи разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде 5—10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Репчатый лук мелко нарезать, соединить с брокколи, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Салат украсить зеленью.

Вариант: в салат можно добавить отварные картофель или морковь, нарезанные кубиками.

Салат из брокколи с арахисом

Понадобится: 250 г брокколи, 2–3 ст. л. арахиса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, молотый кориандр, молотый мускатный орех, молотый белый перец, соль

Брокколи отварить в подсоленной воде 4–6 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Брокколи разделить на соцветия. Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить брокколи и рубленую зелень, томить на огне, постоянно помешивая. Затем приправить уксусом, солью, перцем, кориандром и мускатным орехом, выложить на блюдо. Арахис обжарить до золотистого цвета в сковороде без масла и посыпать им готовый салат.

Салат из шампиньонов с авокадо

Понадобится: 300 г шампиньонов, 1 авокадо, листья мяты, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

Шампиньоны отварить, нарезать тонкими пластинками, поперчить, посолить, полить соком лимона и оливковым маслом. Авокадо очистить, нарезать крупными ломтиками, смешать с шампиньонами. Салат посыпать рубленой мятой.

Вариант: вместо листьев мяты можно использовать зелень базилика.

Салат из маринованных грибов

Понадобится: 500 г маринованных или соленых грибов, 2 луковицы, постный майонез

Грибы нарезать кусочками, добавить мелко нашинкованный лук, заправить майонезом.

Вариант: в салат по желанию можно добавить нарезанный отварной картофель и маринованные огурцы.

Грибной салат с кукурузой и фасолью

Понадобится: 1 банка консервированных шампиньонов или опят, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка красной фасоли в собственном соку, растительное масло, кинза, петрушка, базилик

Кукурузу, фасоль и шампиньоны соединить, добавить нарезанную зелень, приправить растительным маслом и перемешать.

Салат из фасоли с болгарским перцем

Понадобится: 300 г консервированной белой фасоли, 2 красных болгарских перца, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, растительное масло, лимонный сок, соль

К фасоли добавить нарезанный болгарский перец, мелко нарезанный лук и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить смесью растительного масла и лимонного сока, посолить и аккуратно перемешать.

Салат из капусты и арахиса

Понадобится: 400 г капусты, ½ стакана арахиса, маслины без косточек, зелень петрушки, мята, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль

Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка помять и полить уксусом. Арахис обжарить, измельчить, добавить к капусте, посыпать листочками мяты, заправить растительным маслом и перемешать. Украсить салат маслинами и веточками петрушки.

Вариант: в салат можно добавить очень тонко нашинкованную морковь.

Салат из моркови с яблоками

Понадобится: 2 моркови, 2 зеленых яблока, 1 пучок листового салата, 50 г подсолнечных или тыквенных семян, горсть листьев свежей кинзы

Для заправки: 3–4 грецких ореха, 1 ст. л. орехового масла, сок ½ лимона, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, соль

Яблоки и морковь натереть на крупной терке, слегка полить лимонным соком, добавить нарезанные листья салата, перемешать. Для заправки грецкие орехи обжарить в сковороде без масла, истолочь в ступке, добавить ореховое масло, бальзамический и яблочный уксус, перец и соль. Салат полить заправкой, перемешать, посыпать семенами тыквы или подсолнечника и рубленой зеленью кинзы.

Салат «Витаминный»

Понадобится: 3–4 кислых яблока, 3–4 помидора, 3–4 огурца, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 1 ч. л. сушеной мяты, оливковое масло, ½ лимона, соль

Яблоки, помидоры и огурцы очистить от кожицы, из перца удалить семена. Подготовленные продукты нарезать небольшими кубиками. Лук нашинковать полукольцами. Все продукты соединить, посолить, полить свежевыжатым лимонным соком и оливковым маслом, перемешать. Салат посыпать измельченной сушеной мятой.

Вариант: вместо мяты можно добавить сушеные листья орегано.

Салат с кунжутом

Понадобится: 5 шт. моркови, 150 г редиса, 2 яблока, ½ стакана изюма без косточек, 2 ст. л. кунжута, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка свежей мяты, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. винного уксуса, перец, соль

Морковь и редис нарезать очень тонкой соломкой. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки и мяты мелко нарубить. Подготовленные продукты сложить в салатник, добавить распаренный изюм, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, уксусом и аккуратно перемешать. Кунжут слегка прогреть в духовке или на сковороде, посыпать салат.

Салат из грейпфрута

Понадобится: 1 грейпфрут, ½ стакана кедровых орешков, листья салата, 4 ст. л. оливкового масла, приправа к салатам, молотый черный перец, соль

Кедровые орешки обжарить в сковороде без масла. Грейпфрут очистить, половину мякоти разделить на дольки и нарезать. Из второй половины грейпфрута отжать сок, добавить к нему оливковое масло, соль, перец, приправу к салатам и хорошо перемешать. Листья салата нарезать, соединить с кусочками грейпфрута, полить заправкой, перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Первые блюда

Заправочные супы

Грибной суп с гречневой крупой

Понадобится: 1,5 л грибного бульона, 200 г свежих грибов, 3 ст. л. гречневой крупы, 2 картофелины, 1 луковица, зелень петрушки, соль, перец по вкусу

Картофель нарезать кубиками, грибы – ломтиками, лук и зелень мелко нарубить. Картофель опустить в кипящий бульон, варить 10 мин. Добавить гречневую крупу, грибы, лук, соль, варить до готовности (10–15 мин). Готовый суп посыпать зеленью.

Грибная похлебка с перловой крупой

Понадобится: 2 л воды, 500 г шампиньонов, ½ стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, зелень укропа, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Промытые шампиньоны залить водой и варить до готовности. Готовые грибы вынуть, остудить, нарезать кусочками. Репчатый лук, морковь и корень петрушки мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до мягкости. В грибной бульон положить предварительно отваренную перловую крупу, нарезанный кубиками картофель и спассерованные в масле овощи, посолить, поперчить и варить до готовности. Подавать, положив в каждую порцию немного грибов и посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: вместо перловой крупы можно использовать пшено.

Суп из сушеных грибов

Понадобится: 50 г сушеных грибов, ⅓ стакана перловой крупы, 4 картофелины, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, зелень укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы замочить в воде на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной бульон положить перебранную и промытую перловую крупу, посолить, поперчить и варить до готовности. Отварные грибы, репчатый лук и морковь нашинковать соломкой, обжарить все вместе в масле. В конце жаренья добавить нарезанный кусочками помидор. Когда крупа будет почти готова, добавить в бульон нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы с овощами, варить около 15 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: вместо перловой крупы можно использовать пшено.

Грибной суп с кабачками

Понадобится: 250 г свежих грибов, 300 г кабачков, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 помидор, ½ пучка зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь и корень петрушки тонко нашинковать, спассеровать в масле. В конце пассеровки добавить мелко нарезанный лук. Грибы промыть, срезать ножки. Грибные ножки измельчить и обжарить в масле. Шляпки грибов положить в воду, варить в течение 40 мин. После этого добавить картофель, пассерованные овощи, жареные грибы и варить на слабом огне 20 мин. Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Помидор ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками. За 5 мин до окончания варки положить в суп кабачки, помидоры, посолить и поперчить по вкусу. Подавать, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

Овощной суп

Понадобится: 500 мл овощного бульона, 2 картофелины, 2 луковицы, 150 г лука-порея, 2 пучка листьев шпината, 30 г корня имбиря, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. лимонного сока, соль,

пряности по вкусу

В кастрюле вскипятить 1 л воды. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, варить 20 мин. Лук-порей и листья шпината тщательно промыть, крупно нарезать, добавить в кастрюлю к картофелю. Туда же положить нарезанный имбирь, варить 10 мин. Лук нарезать, обжарить в оливковом масле с щепоткой соли, выложить в кастрюлю к овощам. Влить кипящий овощной бульон, добавить лимонный сок, соль, пряности, варить 5 мин и снять с огня.

Суп из зеленого горошка с рисом

Понадобится: 1,5 л воды, 2 стакана свежего зеленого горошка, ½ стакана риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, кориандр по вкусу

Отдельно отварить рис и зеленый горошек (влив в одну и вторую кастрюлю по 0,75 л воды). Соединить их вместе с отваром, не процеживая. Лук и морковь мелко нашинковать, спассеровать в масле, выложить в суп, посолить, поперчить и довести до готовности. В самом конце приготовления добавить кориандр и половину мелко нарезанной зелени. Снять суп с огня и дать настояться под крышкой 10–15 мин. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Вариант: вместо свежего горошка можно использовать консервированный.

Суп из свежих грибов с кабачками

Понадобится: 1,5 л воды, 300 г свежих грибов, 4 картофелины, 1 средний кабачок, 5–6 помидоров, 1 морковь, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени, 5 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Картофель и кабачок нарезать брусочками толщиной около 0,5 см. Коренья нашинковать соломкой, спассеровать в растительном масле. За 2–3 мин до окончания пассерования добавить крупно нарезанный зеленый лук. Грибы очистить, вымыть, нашинковать, положить в кипящую воду и варить 20 мин.

Добавить картофель, затем пассерованные коренья, варить до готовности. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками. За 10 мин до окончания варки положить в суп кабачки, помидоры, соль и перец. В самом конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень.

Грибной суп с черносливом

Понадобится: 1,5 л воды, 20 г сушеных грибов, 100 г чернослива, ¼ кочана капусты, 3 свеклы, 1 морковь, ½ корня сельдерея, 1 луковица, маслины, зелень, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец по вкусу

Сушеные грибы и чернослив перебрать, промыть и замочить в 3 стаканах холодной воды на несколько часов. Затем грибы и чернослив вынуть. Воду, в которой они вымачивались, процедить, довести до кипения, добавить грибы и луковицу, разрезанную на 4 части. Варить до готовности грибов. Грибы и лук вынуть, а в получившийся отвар добавить чернослив и варить 7 мин. В отдельную кастрюлю влить 3 стакана воды, довести до кипения. Свеклу мелко нашинковать, положить в кипящую воду, отварить до полуготовности. Добавить мелко нарубленную морковь и корень сельдерея, варить 10 мин. Затем положить к овощам нарезанную капусту и варить до готовности (10 мин). Овощной отвар процедить и соединить с грибным отваром и черносливом. Добавить мелко нарезанные грибы, довести до кипения. Томатную пасту размешать с мукой и ¼ стакана холодного отвара, добавить в суп, довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Подавать, положив в каждую порцию разрезанные пополам маслины и листочки зелени.

Грибной суп с черносливом и изюмом

Понадобится: 30 г сушеных грибов, 2–3 картофелины, 100 г чернослива, 100 г изюма, 1 луковица, 1 лимон, зелень укропа или петрушки, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец

Предварительно замоченные сушеные грибы залить водой, отварить до готовности, посолить, поперчить. Репчатый лук

мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости, добавить муку и жарить, помешивая, 5–8 мин. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю к грибам, варить 10 мин. Добавить пассерованный лук, промытый чернослив, изюм, варить до готовности картофеля. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, положив в каждую порцию ломтик лимона и посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Картофельный суп с сушеными грибами

Понадобится: 1,5 л воды, 20 г сушеных грибов, 3 картофелины, 50 г чернослива без косточек, 50 г изюма, 1 луковица, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, ½ стакана белого вина, соль, перец по вкусу

Чернослив промыть и залить 2 стаканами кипяченой воды на несколько минут. Затем чернослив вынуть, воду процедить. Изюм промыть, дать воде стечь, залить вином и оставить на 10–20 мин. Грибы промыть, залить 4 стаканами кипяченой воды и оставить на 3–4 ч, после чего отварить и откинуть на дуршлаг. Грибной бульон процедить, довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон и варить на слабом огне около 20 мин. Мелко нарезанный лук подрумянить в растительном масле, посыпать мукой и развести кипящим отваром чернослива. Луковую массу добавить в суп. Туда же положить нарубленный чернослив, изюм с вином, нарезанные грибы и довести до кипения. Суп посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, снять с огня и дать настояться 10 мин.

Картофельный суп с грибами

Понадобится: 1,5 л воды, 300 г свежих молодых белых грибов, 3 картофелины, 1 крупная луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, ½ ст. л. тмина, соль, молотый черный перец

Грибы очистить, промыть, обсушить, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой,

довести до кипения и варить около 30 мин. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю к грибам. Туда же добавить тмин. Лук очистить, мелко нарезать, подрумянить в растительном масле, посыпать мукой и, постоянно перемешивая, жарить 1 мин. Затем в сковороду к луку добавить пропущенный через пресс чеснок, влить 2–3 ст. л. холодной воды и тщательно перемешать. Влить полученную луковую массу в суп, довести до кипения. Затем огонь убавить до самого слабого и томить суп, помешивая, пока он не загустеет. Приправить по вкусу перцем и солью. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Тыквенный суп

Понадобится: 1 л воды, 500 г тыквы, 1–2 моркови, 1 стебель сельдерея, 2 зубчика чеснока, ⅓ стакана очищенных тыквенных семян, куркума, ¼ ч. л. мускатного ореха, соль, перец

Воду довести до кипения. Положить в нее тыкву и морковь, нарезанные кусочками, варить 15 мин. Добавить нашинкованный стебель сельдерея, соль, перец, куркуму и мускатный орех, варить 5 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленный чеснок. Подавать суп, посыпав обжаренными тыквенными семенами.

Вариант: так же можно приготовить суп с кабачками.

Суп с фасолью и орехами

Понадобится: ½ стакана фасоли, 3–4 большие картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 4 грецких ореха, зелень сельдерея, растительное масло, 1 лавровый лист, черный перец, соль

Фасоль замочить на 30 мин в горячей воде. Затем залить 2 л холодной воды и варить 1,5–2 ч. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Когда закипит, положить лавровый лист, соль и перец по вкусу. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. В сковороде разогреть растительное масло, подрумянить лук, добавить морковь и жарить до готовности. Лук с морковью положить в кастрюлю с супом, добавить измельченные орехи,

варить еще 5 мин. В самом конце приготовления всыпать мелко нарубленную зелень сельдерея, снять суп с огня и дать ему настояться 10–15 минут.

Овощной суп с огурцами

Понадобится: 1 л овощного бульона, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1 соленый огурец, зелень петрушки, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Бульон довести до кипения, добавить нарезанные соломкой коренья и лук, варить 20 мин. Соленые огурцы нашинковать мелкой соломкой, припустить в небольшом количестве воды 15 мин, затем добавить в суп, варить 5 мин. Муку спассеровать в масле, развести небольшим количеством бульона. Полученную смесь ввести в суп, посолить, поперчить и довести до кипения. При подаче посыпать суп мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп разноцветный

Понадобится: 300 г стручковой фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 2 болгарских перца (цветных), 1 стебель лука-порея, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, зелень, тимьян, соль, перец

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами, лук-порей – небольшими кусочками. В сотейнике в разогретом растительном масле обжарить репчатый лук и лук-порей. Затем добавить болгарский перец, отварную стручковую фасоль, томатную пасту и тушить в течение 10 мин. Переложить все в кастрюлю с кипящей водой, добавить кукурузу и специи (тимьян, соль, перец), довести до кипения и варить в течение 10–15 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Вариант: вместо кукурузы можно использовать консервированный зеленый горошек.

Томатно-фасолевый суп

Понадобится: 1 банка консервированных помидоров, 1 банка консервированной белой фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, пучок кинзы, растительное масло, 1 ч. л. приправы хмели-сунели, соль, перец

Мелко нарубленные лук, морковь и чеснок обжарить в кастрюле в разогретом масле. Консервированные помидоры нарезать кубиками и вместе с соком из банки добавить в кастрюлю к обжаренным овощам. Положить консервированную фасоль. Овощи залить кипящей водой, варить 10 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленную зелень кинзы, хмели-сунели, соль и перец. Снять суп с огня и дать ему настояться 10 минут.

Суп из цветной капусты

Понадобится: ½ среднего кочана цветной капусты, 3 картофелины, ½ банки консервированного зеленого горошка, 1 стебель лука-порея, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль, перец по вкусу

Лук-порей (белую часть) разрезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см. Картофель очистить, нарезать брусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду положить картофель, варить 10 мин. После этого положить цветную капусту и лук-порей, варить 5 мин. Добавить консервированный зеленый горошек и мелко нарубленную зелень петрушки, посолить, поперчить, варить 5 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Вариант: вместо цветной капусты можно использовать белокочанную.

Овощной суп с соевыми кубиками

Понадобится: 4 ст. л. соевых кубиков, 500 г белокочанной капусты, 3–4 картофелины, 1 морковь, 50 г корня петрушки, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Влить в кастрюлю 2 л воды, растворить в ней соевые кубики и довести до кипения. Добавить крупно нарезанный картофель, варить 20 мин. Морковь, лук и корень петрушки мелко нашинковать и спассеровать в растительном масле. Пассерованные овощи положить в суп, добавить нашинкованную капусту и варить до готовности (5–7 мин). За несколько минут до окончания приготовления положить консервированный зеленый горошек, мелко нарубленную зелень, соль и перец.

Вариант: вместо консервированного горошка можно использовать свежий или замороженный.

Картофельный суп с карри

Понадобится: 1,5 л овощного бульона, 3 картофелины, 400 г свежей или замороженной брокколи, 3–4 лука-шалота, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, ½ стакана постного майонеза или растительных сливок, 2 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. лимонного сока, соль, 1½ ч. л. карри, перец по вкусу

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Очищенный лук-шалот мелко нарезать. Разогреть в кастрюле масло, подрумянить в нем шалот, добавить картофель, соцветия брокколи и обжарить в течение 1 мин, перемешивая. Влить горячий овощной бульон, довести до кипения и уменьшить огонь. Добавить карри, лимонный сок, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить суп на слабом огне около 20 мин. После этого положить в суп половину нормы постного майонеза (или растительных сливок), перемешать. Нагреть сковороду и слегка прокалить кунжут (без масла). Горячий суп перелить в супницу, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарубленным зеленым луком и кунжутом.

Вариант: в суп можно добавить морковь и стручковую фасоль.

Картофельный суп с чечевицей

Понадобится: 1,2 л овощного бульона, 5–6 картофелин, 150 г красной чечевицы, 500 г абрикосов, 1½ ч. л. очищенных кедровых орешков или подсолнечных семеян, 1 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря, зелень кинзы и сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 150 мл белого сухого вина, 1 ст. л. карри, соль, молотый черный перец

Кедровые орешки прокалить в сковороде. Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками. Чечевицу выложить в сито, промыть теплой водой, откинуть на дуршлаг. Абрикосы нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить мелко нарубленный свежий имбирь и жарить в течение 1 мин. Затем добавить карри, перемешать и жарить 20–30 с. Положить чечевицу, картофель, абрикосы и жарить 1 мин, постоянно помешивая. Влить горячий бульон и вино, довести до кипения, закрыть крышкой и варить на слабом огне около 20 мин. Приправить по вкусу солью и перцем. Перед подачей на стол посыпать орешками и мелко нарубленной зеленью кинзы и сельдерея.

Суп из фасоли с базиликом

Понадобится: 1,2–1,5 л воды или овощного бульона, 200 г мелкой белой фасоли, 3 больших твердых помидора, 1 крупная луковица, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени базилика, 2 ст. л. оливкового масла, щепотка сушеного чабера, ½ ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца

Вымытую фасоль посыпать сушеным чабером, залить кипяченой водой комнатной температуры и замочить на ночь. На следующий день отварить в этой же воде. Лук очистить, мелко нашинковать, подрумянить в масле и выложить в кастрюлю с фасолью. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками, удалить семена и ввести в суп незадолго до его готовности. Очищенный чеснок пропустить через пресс, растереть с солью, перцем, сушеным базиликом и оливковым маслом, добавить в суп, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 30 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной

зеленью базилика.

Суп гречневый с сушеными грибами

Понадобится: 40 г сушеных грибов, 2–3 картофелины, ½ стакана гречневой крупы, 1 луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Отварить предварительно замоченные сушеные грибы. Отвар процедить. Грибы промыть и нарезать небольшими кусочками. Процеженный грибной бульон довести до кипения, положить нарезанный кубиками картофель, варить 5 мин. Затем добавить промытую гречневую крупу, варить 10 мин. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в масле, положить в суп, добавить соль, перец. Варить до готовности. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки. Точно так же можно приготовить суп с пшеном, рисом и другими крупами.

Вариант: вместе с картофелем в суп можно добавить морковь, нарезанную небольшими кусочками.

Суп из фасоли с макаронами

Понадобится: 1,2 л овощного бульона, 50 г макарон, 150 г красной фасоли, 150 г желтой или зеленой спаржевой фасоли, 1–2 молодых цукини, 2 твердых помидора, 1 крупная луковица, 1 лук-шалот, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени базилика, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. л. нарезанного зеленого чабера, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1½ ст. л. томатной пасты, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Вымытую красную фасоль залить кипяченой водой комнатной температуры и оставить на ночь. Утром откинуть на дуршлаг, положить в кастрюлю, влить кипящий овощной бульон, варить 1,5 ч. Очищенный лук, чеснок, вымытый и обсушенный шалот мелко нарезать. В сковороде разогреть оливковое масло, положить лук и чеснок, жарить 2–3 мин. Добавить шалот и жарить, помешивая, 2 мин. Обжаренный лук с чесноком положить в кастрюлю к фасоли, варить около 10 мин на сильном огне, затем накрыть крышкой и варить еще 20 мин на слабом огне.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Вымытые и обсушенные цукини нарезать крупными кубиками. У спаржевой фасоли срезать концы стручков и нарезать ее небольшими кусочками. Все подготовленные овощи положить в кастрюлю к фасоли и варить 5 мин. Добавить макароны, приправить по вкусу солью, перцем и варить 15 мин. Томатную пасту тщательно перемешать с 2–3 ст. л. кипяченой воды и щепоткой сахара, добавить в суп. В конце приготовления положить мелко нарезанные пряные травы (чабер, базилик, петрушку) и хорошо перемешать.

Суп «Дачный»

Понадобится: 150 г вермишели или спагетти, 4 картофелины, 300 г белой фасоли в стручках, 200 г красной фасоли в стручках, 250 г зеленой крупной фасоли в стручках (лучше плоской), 2–3 молодых цукини, 3 помидора, 5–6 зубчиков чеснока, большой пучок базилика, 4–5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и удалить семена. Белую и красную фасоль очистить от стручков. У стручков зеленой фасоли удалить хвостики и грубое волокно, нарезать кусочками. Очистить цукини и картофель. В большой кастрюле вскипятить 2,5 л воды, положить фасоль, цукини, картофель и половину нарезанных помидоров, варить на слабом огне 50–60 мин, в конце варки посолить. Спагетти разломать на кусочки длиной около 2 см, положить в суп и варить 20 мин, приправить по вкусу солью и перцем. Для приготовления пасты базилик вымыть, обсушить на бумажном полотенце и крупно нарезать. Чеснок мелко нарубить, растолочь с солью, добавить базилик и растереть до образования однородной массы. Добавить оливковое масло, оставшиеся помидоры, перец и тщательно перемешать. Кипящий суп снять с огня, дождаться окончания кипения и положить в него пасту из базилика. Тщательно перемешать и сразу подавать на стол.

Овощной суп «Ассорти»

Понадобится: 3 картофелины, 100 г брюссельской капусты, 250 г цветной капусты, 150 г спаржевой фасоли, 150 г молодого горошка в стручках, 1 морковь, 1 репа, 1 брюква, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 6 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль, перец

Репчатый лук, морковь, брюкву, репу, корень петрушки и сельдерея очистить, мелко нашинковать и подрумянить в масле на сковороде. Затем залить 1 л кипящей воды, посолить и тушить 30 мин, до полного размягчения. Полученный концентрированный овощной отвар процедить. В отдельной посуде вскипятить 2 л воды. Все оставшиеся овощи (картофель, брюссельскую и цветную капусту, спаржевую фасоль, молодой горошек в стручках) очистить, нарезать, опустить в кипящую воду, варить 20 мин. Затем влить приготовленный ранее овощной отвар, посолить, поперчить по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Густой томатный суп с сельдереем

Понадобится: 1,5 л томатного сока, 1 небольшой кочан капусты, 400 г зеленой стручковой фасоли, 2 зеленых болгарских перца, 6 помидоров, 6 шт. моркови, 1 средний корень сельдерея, 6 больших луковиц, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец

Корень сельдерея, капусту, морковь, лук и болгарский перец мелко нашинковать. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками. Корень сельдерея, морковь и лук положить в кастрюлю, залить томатным соком, на сильном огне довести до кипения и варить 10 мин с открытой крышкой. Затем добавить капусту и болгарский перец, довести до кипения, варить 5 мин. После этого положить отварную стручковую фасоль и нарезанные помидоры. Следить, чтобы жидкость покрывала овощи на 0,5 см, при необходимости добавить воды. Довести суп до кипения, затем накрыть крышкой и варить 5 мин на медленном огне. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Итальянский суп с фасолью

Понадобится: 300 г белой фасоли, 4–5 картофелин, 2 моркови, 1 цукини, 3 небольшие луковицы, 1 небольшой стебель лука-порея, 2–3 зеленых стебля сельдерея, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 5 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу

Для пюре из базилика: 6–8 ст. л. рубленой зелени базилика, 3–4 зубчика чеснока, 100 г кедровых орешков, 4–5 ст. л. оливкового масла

Все ингредиенты для пюре из базилика тщательно измельчить в блендере. Фасоль вымыть и замочить на ночь. Затем отварить в подсоленной воде почти до готовности. Картофель, морковь и цукини очистить, нарезать кубиками. Вымытый порей, освобожденные от грубых волокон стебли сельдерея и очищенный лук тонко нашинковать. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, положить все нарезанные овощи и подрумянить, изредка перемешивая. Залить горячей водой так, чтобы она покрыла овощи, посолить, поперчить, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне 20–25 мин. Добавить отварную фасоль, мелко нарубленный чеснок, хорошо перемешать и довести до кипения. В самом конце приготовления добавить пюре из базилика, довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать супу настояться 10 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп с фасолью и розмарином

Понадобится: 1,2–1,5 л овощного бульона, 150 г макарон, 200 г фасоли, 1 банка консервированных помидоров в томатной заливке (около 440 г), 5–7 зубчиков чеснока, 1 ст. л. мелко нарубленного свежего розмарина, 1–2 веточки свежего розмарина, 1–2 веточки зеленого укропа, 2–3 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец

Вымытую фасоль залить кипяченой водой и оставить на ночь. На следующий день отварить, откинуть на дуршлаг. Извлеченные из банки помидоры нарезать кубиками. Очищенный чеснок мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло,

положить нарубленный розмарин и чеснок, обжарить на слабом огне, перемешивая, 1–2 мин. Влить горячий овощной бульон и довести до кипения. Положить макароны, перемешать и варить 10 мин. Добавить помидоры вместе с томатной заливкой и варить 3–4 мин. Добавить отварную фасоль, приправить по вкусу солью и перцем, томить на слабом огне еще несколько минут. Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарубленной зеленью розмарина и укропа.

Вариант: вместо фасоли можно использовать отварную цветную капусту, а вместо консервированных томатов – свежие.

Зеленый суп

Понадобится: 2 л овощного бульона, 200 г брокколи, 200 г цветной капусты, молодой лук-порей, 2–3 зеленых стебля сельдерея, зелень петрушки, 15–20 листьев шпината, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого мускатного ореха, соль, молотый черный перец

Порей ополоснуть и тонко нашинковать. Брокколи и цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Освободить стебли сельдерея от грубых волокон, нарезать небольшими кусочками. В кастрюле разогреть 1 ст. л. растительного масла, положить нарезанные овощи, перемешать и жарить 1 мин. Влить горячий овощной бульон, довести до кипения, приправить солью и перцем, варить на слабом огне под крышкой 5 мин. Добавить нарезанный широкими полосками шпинат, 1 ст. л. растительного масла и мускатный орех. Варить, помешивая, 2–3 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп из дыни с креветками

Понадобится: 1,5 л овощного бульона, 200 г замороженных креветок, 2–3 консервированных анчоуса или 1 ст. л. пасты из анчоусов, 3 стакана нарезанной мелкими кубиками мякоти дыни, 2 маленькие луковицы, 1 большая головка чеснока, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. красного острого молотого перца

Нарезанную дыню полить лимонным соком, посыпать острым перцем, перемешать и оставить на несколько минут. Анчоусы и очищенный чеснок мелко нарубить и растереть в однородную массу. Замороженных креветок опустить на 1 мин в кипяток, откинуть на дуршлаг, очистить, нарезать. Креветок смешать с чесночной пастой и мелко нарубленным луком, положить в кастрюлю и залить горячим бульоном, варить 2–3 мин. Добавить дыню, варить 10 мин на слабом огне. Суп снять с огня и дать настояться 10 мин. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: вместо дыни можно использовать тыкву или цукини.

Пикантный суп из пастернака

Понадобится: 1,5–1,8 л овощного бульона, 1 кг пастернака, 3 помидора (свежих или консервированных), 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, ароматический букет (лавровый лист, по 1–2 стебля петрушки и чабера, по 1–2 горошине черного и душистого перца), 1½ ст. л. карри, соль, свежемолотый черный перец

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать крупными кубиками. Очищенный лук и чеснок мелко нарезать. Пастернак очистить, ополоснуть и нарезать кубиками. В большой кастрюле разогреть масло, положить лук и чеснок, перемешать и слегка подрумянить. Влить горячий овощной бульон, добавить карри, ароматический букет (пряности, завернутые в марлю) и довести до кипения. Положить пастернак и помидоры, перемешать, закрыть крышкой и варить на слабом огне 20 мин. Удалить ароматический букет, суп приправить по вкусу солью и перцем, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и снять с огня.

Пряный суп с чечевицей

Понадобится: 1,2 л овощного бульона, 1 стакан зеленой чечевицы, 3 помидора (можно консервированных), 1–2 луковицы, 3–

4 зубчика чеснока, 2 зеленых стебля сельдерея, 3–4 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы или петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 1½ ч. л. тертой лимонной цедры, по ½ ч. л. молотого пажитника, черного перца, имбиря, куркумы, ¼ ч. л. молотой гвоздики, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. молотого тмина, соль, щепотка молотого острого красного перца

Чечевицу промыть и откинуть на дуршлаг. Очищенные стебли сельдерея нарезать небольшими кусочками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло. Репчатый лук мелко нашинковать, подрумянить в масле. В кастрюлю к луку добавить предварительно смешанные молотые пряности (пажитник, черный перец, имбирь, куркуму, гвоздику, корицу, тмин), перемешать и обжарить еще 1 мин. Добавить мелко нарезанный чеснок и обсушенную чечевицу, жарить 3–4 мин, перемешивая. Положить стебли сельдерея и нарезанные помидоры, влить горячий овощной бульон, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне около 1 ч. Когда чечевица станет мягкой, добавить соль, лимонный сок, цедру и варить еще 3–4 мин. Заправить острым красным перцем. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью кинзы или петрушки.

Уха с красной фасолью

Понадобится: 2 л воды, 4 крупные головы лосося (кеты, семги и др.), 4–6 ст. л. отварной красной фасоли (можно взять консервированную), 1 крупная луковица, белые коренья, 6–8 зубчиков чеснока, 3 лимона, пучок свежего базилика, несколько веточек укропа, 1 лавровый лист, по 2–3 горошины черного и душистого перца, молотый черный перец, соль

Срезать с лимонов цедру, обдать кипятком и обсушить. Из 2 лимонов отжать сок. Оставшийся лимон нарезать ломтиками и удалить семена. Рыбьи головы тщательно вымыть, натереть половиной цедры лимона и оставить на несколько минут. Белые коренья вымыть, очистить, положить в кастрюлю и залить водой. Добавить оставшуюся лимонную цедру, перец, лавровый лист, целую луковицу и веточки укропа, довести до кипения и варить на слабом огне около 30 мин. Положить головы и варить еще 30 мин на слабом огне, снимая пену. Вынуть шумовкой головы и

откинуть на дуршлаг. Отделить рыбье мясо от костей и нарезать кусочками. Бульон процедить. Чеснок пропустить через пресс, тщательно растереть с солью. В процеженный рыбный бульон влить выжатый лимонный сок, добавить кусочки рыбы, отварную красную фасоль, толченый чеснок и ломтики лимона. Уху приправить по вкусу солью и перцем, подогреть, не доводя до кипения, посыпать мелко нарезанной зеленью базилика, перемешать и снять с огня. Дать настояться 10–15 минут.

Уха с цукини

Понадобится: 1–1,5 л рыбного или овощного бульона, 500 г филе морской рыбы (трески, минтая, хека), 2–3 картофелины, 6–7 молодых цукини, 2–3 помидора, 3 моркови, 1 зеленый стебель сельдерея, 1 крупная луковица, зелень укропа, сок 2 лимонов, 5 ст. л. растительного масла, небольшой кусочек корицы, ¼ ч. л. шафрана, соль, свежемолотый черный перец

Рыбное филе нарезать кубиками, обильно полить лимонным соком (из 1 лимона), слегка посолить и оставить на 30–40 мин в холодном месте. Морковь и стебель сельдерея нарезать соломкой. Цукини и очищенный картофель нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и семена, нарезать большими кубиками. В рыбный или овощной бульон добавить шафран и корицу, варить под крышкой несколько минут на слабом огне. В кастрюле с толстым дном разогреть 2–3 ст. л. растительного масла, подрумянить нарезанный лук, добавить нарезанные овощи (кроме помидоров), жарить 1 мин, постоянно перемешивая. Затем влить горячий бульон, довести до кипения и варить на слабом огне около 20 мин. Несколько ложек бульона отлить в чашку, охладить, добавить лимонный сок. В кастрюлю с остальным бульоном добавить нарезанные помидоры и рыбу, варить на слабом огне около 15 мин. Вынуть палочку корицы, влить в суп смесь лимонного сока с бульоном, оставшееся растительное масло, приправить по вкусу солью и перцем, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, снять с огня и дать настояться 10 минут.

Борщ из свежих грибов с черносливом

Понадобится: 1,2 л воды, 200 г свежих грибов, ½ стакана чернослива без косточек, 1 свекла, 1 морковь средней величины, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, растительное масло, 1 ч. л. томатной пасты, соль, сахар, перец по вкусу

Грибы отварить, в конце варки посолить, готовый бульон процедить. Грибы мелко нарезать. Чернослив залить горячим грибным бульоном и варить на медленном огне 25–30 мин. Затем бульон процедить, чернослив тщательно промыть и снова положить в бульон. Довести до кипения, добавить нарезанные грибы. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Свеклу обжарить в масле, добавить томатную пасту, тушить, постоянно перемешивая, 2 мин. Затем влить воду, добавить сахар и тушить до мягкости. Добавить тертую морковь и лук, тушить до мягкости. Тушеные овощи положить в бульон с черносливом и грибами, добавить лавровый лист, посолить, поперчить по вкусу и варить 5 мин. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Борщ с грибами и черносливом

Понадобится: 1,5 л воды, 15 г сушеных белых грибов, 100 г чернослива без косточек, 3 картофелины, 150 г капусты, 2 небольшие свеклы, 1 средняя морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, зелень, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, перец по вкусу, постный майонез

Грибы залить водой на 20 мин. Затем несколько раз промыть, меняя воду, залить чистой холодной водой и оставить на 4 ч. Варить грибы до готовности в той же воде. Затем вынуть, промыть и нарезать соломкой. Полученный отвар процедить, довести до кипения, положить в него нарезанный кубиками картофель, варить 10 мин. Свеклу нашинковать, обжарить в масле с добавлением сахара до мягкости. Добавить нашинкованные морковь, корень петрушки и лук, жарить 5 мин. Затем влить уксус и томатную пасту, тушить 3 мин. В кастрюлю с картофелем положить нашинкованную капусту, варить 5 мин. Добавить обжаренные с томатом овощи и нарезанные грибы. Отдельно

отварить чернослив и вместе с отваром положить в борщ. Варить все вместе 5 мин, посолить, поперчить. Подавать борщ на стол, полив постным майонезом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Борщ грибной с ушками

Понадобится: 1 л несладкого хлебного кваса, 5 сушеных белых грибов, 3 картофелины, 2 небольшие свеклы, ¼ маленького кочана капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, молотый черный перец по вкусу

Для ушек: 1 стакан муки, ½ стакана подсоленной воды

Белые сушеные грибы предварительно замочить, затем отварить в 2,5 л воды до готовности. Грибной отвар процедить, довести до кипения, положить лавровый лист, мелко нарезанный картофель и варить 10 мин. Свеклу очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле. Капусту и морковь нарезать, положить в кастрюлю, влить кипящий квас, посолить и тушить 10 мин. В бульон с картофелем добавить пассерованную свеклу и овощи с квасом, довести до кипения. Отварные грибы нашинковать и обжарить в растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Из указанных ингредиентов приготовить тесто для ушек, тонко его раскатать, вырезать лепешки, на каждую положить по 1 ч. л. обжаренных грибов, защипнуть края. Ушки положить в кипящий борщ, посолить, поперчить, варить 7 мин. При подаче на стол борщ посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Борщ со свекольной ботвой на грибном бульоне

Понадобится: грибной бульон, 3 картофелины, 1 свекла с ботвой, 1 морковь, 1 помидор, 1–2 кабачка, ½ пучка зеленого лука, зелень сельдерея, лавровый лист, гвоздика, соль, перец по вкусу

Свеклу очистить, у ботвы отделить листья от стеблей. Свеклу натереть на крупной терке, стебли ботвы и морковь нарезать соломкой, положить в кипящий грибной бульон, варить 10–15 мин. Листья свеклы ошпарить и крупно нашинковать.

Картофель нарезать кубиками. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Помидор ошпарить, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты положить в кипящий борщ, добавить лавровый лист, гвоздику, соль и перец, варить до готовности картофеля. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленный зеленый лук и зелень сельдерея. Снять борщ с огня и дать настояться под крышкой 20 минут.

Вариант: вместо свекольной ботвы можно использовать шпинат или ошпаренную кипятком крапиву.

Борщ с грибами и листьями молодой свеклы

Понадобится: 800 мл воды, 200 мл свекольного сока, 500 г шампиньонов, 1 средняя морковь, 1 средняя свекла, 1 пучок листьев молодой свеклы, 2 ст. л. муки, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, молотый черный перец по вкусу

Грибы очистить, вымыть, разрезать на 4 части, отварить в 1 стакане подсоленной воды. Грибной бульон процедить. Свеклу вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой и отварить в 1 стакане подсоленной воды. Так же нарезать морковь и отдельно отварить в 1 стакане подсоленной воды. Затем соединить грибы, свеклу и морковь вместе с грибным бульоном и овощным отваром. В борщ добавить нарезанные листья молодой свеклы, всыпать прогретую в сковороде муку, довести до кипения. Добавить соль, перец, свежий свекольный сок, довести до кипения. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать, положить в кастрюлю, еще раз довести борщ до кипения и снять с огня. Дать настояться под крышкой 20 минут.

Свекольник

Понадобится: 700–800 г капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. заправки для супов, 1 ч. л. сахара, соль, перец

Свеклу мелко нарезать, тушить до мягкости на слабом огне в небольшом количестве воды. Через 40 мин добавить мелко

нарезанные лук и морковь, положить сахар, тушить до мягкости. Затем добавить нашинкованную капусту, влить, если надо, чуть-чуть воды, добавить лимонный сок и тушить еще 20 мин. Тушеные овощи залить кипящей водой, добавить заправку для супов, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок, довести до кипения на медленном огне и томить на плите еще 30 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Вариант: по желанию в суп можно добавить картофель или отварную фасоль.

Борщ польский

Понадобится: 1,5 л грибного бульона, 6 сушеных белых грибов, 4 картофелины, 3 средние свеклы, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 пучок зелени, лавровый лист, соль, перец по вкусу

Сушеные белые грибы вымыть, отварить, откинуть на дуршлаг и нашинковать соломкой. Грибной бульон процедить. Картофель, лук и корень сельдерея очистить, нарезать, отварить в отдельной посуде до мягкости, откинуть на дуршлаг и протереть через сито. Свеклу отварить или испечь в духовке, очистить, мелко нашинковать. Грибной бульон довести до кипения, положить в него подготовленные овощи, нарезанные грибы, добавить лавровый лист, соль, перец и варить 2 мин. Всыпать мелко нарубленную зелень и прогреть, не доводя до кипения.

Борщ рубиново-красный

Понадобится: 2 л воды, 3 картофелины, ½ кочана капусты, 3 средние свеклы, 2 моркови, пастернак, 3 красных болгарских перца, 1 соленый огурец, 1 пучок зелени, ½ стакана клюквы, ½ лимона, 1 ч. л. тертого имбиря, 3 ст. л. томата-пюре, 1 лавровый лист, соль, ¼ ч. л. молотого красного перца, молотый черный перец по вкусу

Свеклу нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. В толстостенную кастрюлю влить 1 л воды, добавить лимонный сок, сок клюквы, положить мелко нашинкованную свеклу, варить на медленном огне до готовности (1 ч). В

отдельную кастрюлю влить 1 л воды, довести до кипения, положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованные лук, морковь и пастернак, варить 10 мин. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный болгарский перец, варить 5 мин. Удалить кожицу с соленого огурца, нарезать его мелкой соломкой и добавить к овощам. Туда же положить лавровый лист и имбирь. Когда картофель будет готов, добавить свеклу вместе с отваром, посолить, поперчить, заправить томатной пастой. В самом конце приготовления добавить измельченный чеснок и мелко нарубленную зелень. Борщ снять с огня и дать настояться под крышкой 10 минут.

Борщ с кальмарами

Понадобится: 1 л воды, 200 г кальмаров, ¼ кочана капусты, 1 средняя отварная свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, уксус, лавровый лист, соль, сахар, несколько горошин перца

Кальмаров разморозить, удалить пленку и тщательно промыть, чтобы устранить специфический запах. Варить 2 мин в подсоленной воде с лавровым листом, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой или кубиками. Капусту нашинковать и положить в кипящую воду. Морковь и лук нарезать, обжарить, добавить кальмаров, томатную пасту и тоже слегка обжарить. К готовой капусте добавить обжаренные овощи с кальмарами, пряности, положить натертую на крупной терке отварную свеклу, варить несколько минут, затем посолить, добавить уксус и сахар. Заправить зеленью.

Борщ летний

Понадобится: 1,2 л воды, 200 г свежих грибов, 3 картофелины, 1 небольшая свекла с ботвой, 1 морковь, 2–3 помидора, 1 небольшой корень сельдерея, зеленый лук, соль, перец по вкусу, постный майонез

Грибы, свеклу с ботвой, морковь, картофель, помидоры вымыть, очистить и мелко нарезать. Корень сельдерея и лук

мелко нашинковать. Грибы залить водой и варить 15 мин, добавить свеклу с ботвой и варить 2 мин. Затем положить картофель, морковь, помидоры, зеленый лук, сельдерей, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол добавить постный майонез.

Грибной борщ с пампушками

Понадобится: 2 л воды, 100 г белых сушеных грибов, 5–6 картофелин, 300 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль, перец

Для пампушек: 1 кг муки, 50 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, щепотка соли

Для чесночной заливки: ½ стакана воды, 6 ст. л. растительного масла, несколько зубчиков тертого чеснока, соль по вкусу

Свеклу, морковь и лук очистить, промыть. Лук измельчить, морковь и свеклу натереть на терке. Свеклу обжарить в растительном масле, затем влить немного воды и тушить на слабом огне, накрыв крышкой, до полуготовности. Затем добавить измельченные лук с морковью и тушить все вместе до мягкости. В самом конце добавить томатную пасту. Предварительно замоченные грибы тщательно промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой. Туда же положить очищенный нарезанный картофель, посолить. Через 7—10 мин добавить нашинкованную капусту, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Картофель вынуть, размять и снова положить в кастрюлю с бульоном. Добавить тушеные овощи, посолить, поперчить, дать покипеть 5 мин, всыпать измельченную зелень укропа и снять с огня. Для пампушек приготовить опару из теплой воды, дрожжей, сахара и 1 стакана муки, поставить в теплое место. Как только начнет бродить, добавить соль, растительное масло, всыпать оставшуюся муку, замесить тесто и снова поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, сформовать из него круглые булочки величиной с грецкий орех, выложить на противень, смазать маслом и выпекать в духовке до готовности. Для чесночной заливки остывшую кипяченую воду взбить с растительным маслом, добавить пропущенный через пресс чеснок и посолить по вкусу. Готовые пампушки полить

приготовленной заливкой и подавать с борщом.

Борщ свекольный на рыбном бульоне

Понадобится: 2 стакана свекольного отвара, 10 шт. ершей, 600 г капусты, 4 свеклы, 8—12 маслин, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль по вкусу

Из ершей сварить бульон. Свеклу натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать, залить свекольным отваром, варить до готовности. Добавить обжаренную свеклу, влить рыбный бульон, посолить. Довести до кипения, заправить мукой, разведенной в кипяченой воде. Подавать с маслинами.

Борщ с фасолью

Понадобится: 2,5 л воды, 4 средние картофелины, 1 стакан фасоли, ½ кочана средней капусты, 1 средняя свекла, 1 средняя морковь, 2 болгарских перца, 5–6 помидоров или 2 ст. л. томатной пасты, 1 большая луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, приправы по вкусу

Фасоль замочить в воде на 6–8 ч, затем промыть, положить в кипящую воду и варить на умеренном огне. Через 1 ч, когда фасоль разварится, добавить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения и варить до готовности картофеля. Капусту и болгарский перец нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю, посолить. Очистить свеклу, морковь, лук. Нарезать мелкими кубиками лук, выложить в сковороду, добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и морковь, влить растительное масло. Тушить, пока овощи не станут мягкими, после чего добавить протертые помидоры или томатную пасту. Тушить еще 3 мин и выложить в кастрюлю к овощам. Добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, посыпать приправами (кориандр, хмели-сунели, майоран, острый перец).

Борщ с сушеными грибами и сельдереем

Понадобится: 1 л овощного бульона, 30 г сушеных грибов, 2–3 картофелины, 200 г капусты, 2–3 свеклы, 3–4 моркови, 100 г корня сельдерея, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, несколько веточек любистка, растительное масло, ½ ч. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, щепотка мускатного ореха, черный перец горошком, соль по вкусу

Грибы предварительно замочить в 2 л воды. Затем воду процедить, грибы тщательно промыть и нарубить. Воду, в которой замачивались грибы, соединить с овощным бульоном и довести до кипения. Положить грибы, тонко нашинкованную свеклу, варить 30 мин. Затем добавить нарезанный картофель, нашинкованную морковь и корень сельдерея, варить 10 мин. Лук и чеснок нарезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ. Добавить нашинкованную капусту, варить 5 мин. Затем влить лимонный сок, добавить лавровый лист, соль, перец, варить 5—10 мин, до мягкости овощей. В самом конце приготовления всыпать рубленую зелень укропа, измельченный любисток и снять кастрюлю с огня. Дать борщу настояться под крышкой 15 минут.

Борщ с грибами

Понадобится: 1,5 л воды, 200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 3 картофелины, ½ кочана капусты, 2 небольшие отварные свеклы, ¼ корня сельдерея, ¼ корня петрушки, 1 луковица, 1 пучок зелени, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, промыть, тушить в небольшом количестве воды вместе с измельченными кореньями. Посыпать мукой, перемешать, добавить томатную пасту. Отварную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель нарезать брусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 мин. Добавить нашинкованную капусту, лук и свеклу, варить 10 мин. Выложить приготовленную заправку из грибов с кореньями, добавить мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня.

Борщ постный грибной

Понадобится: 2 л воды, 70 г сушеных грибов, 2 свеклы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, 2 лавровых листа, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, 6 горошин черного перца, постный майонез

Свеклу испечь в духовке. Грибы, лук, корни сельдерея и петрушки измельчить. В кипящую воду положить нарезанную соломкой свеклу, грибы, коренья и лук. Варить 20 мин, добавить сахар, соль, уксус, перец горошком и варить до готовности. При подаче на стол борщ посыпать измельченной зеленью и добавить постный майонез.

Борщ из квашеной свеклы с сушеными грибами

Понадобится: 50 г сушеных грибов, 1 квашеная свекла, 1 луковица, зелень, 3 ч. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль, постный майонез

Грибы отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, остудить и нашинковать. Грибной бульон процедить. Добавить тонко нашинкованную квашеную свеклу, варить 30 мин. Лук нашинковать, обжарить в масле, посыпать мукой и выложить в кастрюлю к свекле. Добавить нарезанные грибы, посолить, поперчить по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью и полить постным майонезом.

Борщ постный

Понадобится: 4 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 100 г стручковой фасоли, 4 помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. нарезанной зелени укропа и петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. постного майонеза, ½ ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу натереть на крупной терке и тушить в масле на

сковороде до готовности. Морковь, корень петрушки и лук тонко нашинковать, спассеровать в масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, тушить 5 мин. Затем посыпать мукой и перемешать. Картофель нарезать кубиками, положить в кипящую воду, варить 10 мин. Добавить нарезанную стручковую фасоль, посолить и поперчить по вкусу. Когда картофель станет мягким, положить тушеные овощи и свеклу, варить 3 мин и снять с огня. Чеснок измельчить, смешать с майонезом. Подавать борщ, полив чесночным майонезом и посыпав зеленью.

Вариант: в борщ можно добавить 1 баночку консервированной кильки в томатном соусе.

Рассольник овощной

Понадобится: 1,5 л воды, 2 картофелины, 3 ст. л. гречневой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 соленых огурца, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, соль

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1 стаканом кипящей воды и прокипятить на медленном огне 10–15 мин. Вынуть кожицу, а в получившийся рассол положить мелко нарезанные огурцы и припустить в течение 10 мин. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды, положить нарезанные соломкой овощи и крупу, варить 15 мин. Затем добавить приготовленные огурцы, посолить, поперчить, варить 5 мин. В самом конце приготовления добавить рубленую зелень.

Вариант: вместо гречневой крупы можно добавить рис.

Рассольник с рисом

Понадобится: 2 л воды, ½ стакана риса, 3 средние картофелины, 1 средняя морковь, 1 маленький корень петрушки, 6 соленых огурцов, 1 большая луковица, 1 пучок зелени, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить кипящей водой, варить 5 мин. Рис тщательно промыть, добавить к

картофелю, варить 10 мин. Коренья и лук нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле. Нарезанные соломкой соленые огурцы припустить до мягкости. Подготовленные овощи выложить в кастрюлю к картофелю и рису, добавить лавровый лист, зелень, соль, перец, довести до кипения и снять с огня.

Вариант: в рассольник можно добавить маслины и очищенные ломтики лимона.

Рассольник с кальмарами

Понадобится: 1,5 л воды, 300 г кальмаров, 4 картофелины, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 4 ст. л. огуречного рассола, 4 ст. л. мелко нарубленной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. постного майонеза или растительных сливок, 4 ч. л. молотого белого перца, соль

Кальмаров промыть, удалить пленку и тонкие хрящи, опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении 2 мин. Остывших кальмаров вынуть из бульона, нарезать соломкой. Бульон процедить. Морковь, корни петрушки и лук нашинковать соломкой, спассеровать в разогретом масле. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать крупной соломкой, припустить 15 мин в 2–3 ст. л. бульона. Огуречный рассол прокипятить и процедить. Капусту нарезать соломкой, картофель – брусочками. В кипящий бульон опустить капусту, довести до кипения, положить картофель, через 10 мин добавить пассерованные овощи и варить еще 10 мин. Затем положить кальмаров, огурцы, влить рассол, посолить, поперчить и довести до кипения. При подаче положить постный майонез или растительные сливки, посыпать зеленью укропа.

Рассольник с фасолью

Понадобится: 1 стакан фасоли, 3 средние картофелины, 1 средняя морковь, 1 маленький корень петрушки, 1 корень пастернака, 6 соленых огурцов, 1 большая луковица, 1 пучок зелени,

3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томата-пюре, лавровый лист, соль, молотый черный перец по вкусу

Фасоль замочить на 6 ч и отварить в той же воде. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю к фасоли, варить 10 мин. Лук, морковь, корень петрушки и пастернак нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле. Добавить нарезанные мелкими кубиками огурцы, тушить до тех пор, пока огурцы не станут мягкими. Затем добавить томат, тушить 2 мин. Выложить овощи и коренья в кастрюлю, довести до кипения. Заправить солью, перцем, положить лавровый лист и мелко нарезанную зелень.

Рассольник с гречневой крупой

Понадобится: ½ стакана гречневой крупы, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 3 соленых огурца, 200 мл огуречного рассола, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать дольками, морковь – тонкими ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Коренья и овощи обжарить в масле и выложить в кипящий бульон (2–2,5 л), варить 5 мин. Всыпать гречневую крупу, варить 10 мин. Отдельно припустить очищенные от кожицы, семян и мелко нарезанные соленые огурцы. В рассольник влить огуречный рассол, добавить огурцы, лавровый лист, соль, перец и довести до кипения. При подаче положить в рассольник нарезанную зелень укропа и петрушки.

Вариант: вместо гречневой крупы можно использовать рис.

Рассольник летний

Понадобится: 5 картофелин, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 свежих огурца, 5 помидоров, 2 луковицы, зелень укропа, 3 ст. л. растительного масла, постные сливки, соль по вкусу

Все ингредиенты нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и тушить в масле 30 мин. Влить 2 л воды, посолить, дать немного покипеть, снять с огня и заправить постными

сливками и зеленью.

Капустняк с грибами

Понадобится: 1,5 л воды, 30 г сушеных грибов, 4 картофелины, 300 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, растительное масло, 1 ч. л. сахара, соль, перец по вкусу

Сушеные грибы отварить до готовности, вынуть шумовкой, нарезать. Грибной бульон процедить. Квашеную капусту отжать от сока, тушить 15–20 мин на слабом огне. Лук, морковь и корень сельдерея мелко нашинковать, спассеровать в масле. Картофель очистить, нарезать брусочками, опустить в кипящий грибной бульон, варить до полуготовности. Затем добавить капусту, грибы, спассерованные овощи и варить суп на слабом огне до готовности. В конце варки посолить и поперчить.

Капустняк

Понадобится: 60 г сушеных грибов, 800 г квашеной капусты, 5–6 картофелин, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец горошком, соль, сахар по вкусу

Грибы тщательно промыть, залить водой на 2–3 ч, затем отварить. Бульон процедить. Готовые грибы нарезать и слегка обжарить в масле. Квашеную капусту выложить в отдельную сковороду, влить немного грибного отвара, добавить сахар и лавровый лист, тушить до готовности. Грибной бульон довести до кипения, положить нарезанный картофель, варить 5 мин. Затем добавить капусту, обжаренные грибы, нашинкованные морковь, коренья, лук, соль, перец и варить до готовности (20 мин). Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью.

Щи кислые с сушеными белыми грибами

Понадобится: 1 л воды, 5 сушеных белых грибов, 300 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу

Сушеные белые грибы залить водой на ночь. Затем промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, нашинковать тонкой соломкой. Бульон процедить, довести до кипения. 1 луковицу нашинковать, обжарить в растительном масле. Квашеную капусту мелко нарубить и тушить вместе с нарезанной 2-й луковицей и лавровым листом 30 мин. Готовую капусту положить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить грибы, обжаренный лук и подрумяненную на сухой сковороде муку. Варить до готовности (10 мин). Перед подачей на стол посыпать щи рубленой зеленью.

Щи с грибами и квашеной капустой

Понадобится: 1,2 л воды, 25 г сушеных грибов, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Грибы залить холодной водой на 3 ч. Когда они увеличатся в объеме, поставить на огонь, посолить и отварить до готовности. Затем вынуть их шумовкой, остудить, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле вместе с измельченными луком и морковью. Квашеную капусту промыть под проточной водой, отжать, положить в кастрюлю, добавить растительное масло и томатную пасту, тушить на медленном огне 30 мин. Затем влить процеженный грибной бульон, добавить зажарку из грибов и овощей, довести до кипения. Всыпать предварительно обжаренную до кремового цвета муку, добавить соль, сахар, перец и варить до готовности (10 минут).

Щи наваристые с грибами

Понадобится: 2 л воды, 5–6 белых сушеных грибов, 600 г

квашеной капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу

Из сушеных грибов сварить грибной бульон. Готовые грибы вынуть из бульона, нарезать. Бульон процедить. Морковь, корень петрушки и лук нашинковать, обжарить в масле в отдельной кастрюле. Добавить мелко нарубленную квашеную капусту, лавровый лист, перец, тушить 30 мин. В самом конце приготовления положить томатную пасту и пассерованную муку. Затем влить кипящий грибной бульон, добавить грибы, посолить и варить 5—10 мин. Готовые щи подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки и укропа.

Щи зеленые с крапивой

Понадобится: 1,5 л воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 200 г молодой крапивы, 1 пучок щавеля, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль, перец

Крапиву перебрать, залить кипятком на 2 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, отжать и нарезать. Щавель промыть и мелко нарубить. Картофель очистить, нарезать, положить в кипящую воду, варить 7 мин. Добавить натертую на мелкой терке морковь, нашинкованный лук, крапиву, варить 10 мин. В самом конце приготовления положить щавель, мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня. Дать щам настояться под крышкой 10 минут.

Щи ленивые «Грибоедовские»

Понадобится: 50 г сушеных белых грибов, 1 небольшой кочан капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 небольшая репа, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 3 ч. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Предварительно замоченные грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нашинковать. Бульон процедить, довести до кипения. Положить в него очищенный и нарезанный

кубиками картофель, варить 10 мин. Затем добавить нашинкованную морковь, репу, корень петрушки, лук и капусту, варить 5 мин. После этого положить нарезанные отварные грибы, подрумяненную в масле муку, соль, перец, варить 5 мин. В самом конце приготовления всыпать рубленую зелень и снять кастрюлю с огня.

Вариант: щи можно приготовить с квашеной капустой, но перед добавлением в суп ее необходимо тушить 30 минут.

Щи ленивые

Понадобится: 500 г свежей капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 помидора, 3 луковицы, 1 головка чеснока, зелень укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, соль

В 1 л подсоленного кипятка положить картофель, разрезанный пополам, корень петрушки и луковицу, разрезанную на 4 части, варить 5 мин. Добавить лавровый лист, перец горошком и капусту, нарезанную крупными квадратами, варить 3 мин. Затем добавить натертые на терке корень сельдерея и морковь, мелко нарезанный чеснок и разрезанные на 8 частей помидоры. Варить не более 10–12 мин. Когда картофель будет готов, снять с огня. Щи можно заправить красным молотым перцем.

Деликатесная солянка

Понадобится: 2 л воды, 6 сушеных белых грибов, 300 г соленых грибов, 12 маслин, ⅓ кочана капусты, 150 г квашеной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец

Сушеные грибы отварить, нарезать. Бульон процедить, добавить нарезанные грибы. Морковь, корень петрушки и сельдерея мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, положить в бульон с грибами. Свежую и квашеную капусту нашинковать, обжарить в масле вместе с помидорами и луком.

Соленые грибы обдать кипятком, мелко нарезать. Положить все в кастрюлю и варить 15 мин. Добавить лавровый лист и перец. В каждую порцию положить маслины, слегка полить лимонным соком.

Солянка с грибами

Понадобится: 1,5 л воды, 6 сушеных грибов, 10 соленых грибов, 500 г квашеной капусты, 20 маслин, ½ корня петрушки, ½ корня сельдерея, ½ корня пастернака, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, перец, соль по вкусу

Сушеные грибы залить водой, оставить на 2 ч. Соленые грибы нарезать соломкой. Замоченные грибы откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой, выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, добавить квашеную капусту, коренья и варить до готовности. Муку прогреть на сухой сковороде до желтого цвета, добавить растительное масло, развести грибным бульоном, заправить солянку. Добавить соленые грибы, маслины, пряности.

Солянка овощная

Понадобится: 1,5 л воды, 1 морковь, 2 репы, 4 соленых огурца, 4 луковицы, 8 маслин, 4 ст. л. рубленого укропа, ½ лимона, 2 ст. л. томата-пюре, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан постного майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу

Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой, выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Добавить крупно натертые морковь, репу и рубленый лук, тушить 7 мин, периодически перемешивая, чтобы овощи не пригорели. Кожуру и семена, оставшиеся от соленых огурцов, залить 2 стаканами горячей воды, варить 5 мин, дать настояться 10 мин, отвар процедить и добавить к тушеным овощам. Влить оставшуюся горячую воду, добавить соль, перец, варить 5–7 мин. Подавать солянку с ломтиками лимона, маслинами, майонезом и укропом.

Солянка рыбная с грибами

Понадобится: 2,2 л воды, 1 кг рыбы, 10 белых грибов, 2 ст. л. квашеной капусты, 3 соленых огурца, 2 луковицы, ½ пучка зелени петрушки, огуречный рассол, 2 ст. л. растительного масла, ½ стакана муки, 3 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы и огурцы нарезать ломтиками. Нарезанный кольцами лук обжарить в масле и посыпать мукой. Рыбу очистить, хорошо вымыть и нарезать кусочками. Все сложить в кастрюлю, добавить капусту, лавровый лист, посолить, поперчить, залить водой и варить 25 мин при слабом кипении. Затем влить огуречный рассол, добавить измельченную петрушку и варить еще 4 минуты.

Вариант: в солянку можно добавить отварную фасоль или консервированный зеленый горошек.

Супы-пюре

Картофельный суп-пюре с грибами

Понадобится: 50 г сушеных грибов, 7–8 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зелень, растительное масло, соль, перец

Грибы замочить на 2 ч, затем отварить в той же воде, промыть под проточной водой, нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле вместе с нарезанными луком и морковью. Картофель отварить в небольшом количестве воды на медленном огне до готовности, размять в пюре и, постепенно вливая процеженный грибной бульон, довести до консистенции жидкой сметаны. Положить туда же обжаренные овощи с грибами, добавить соль, перец (по желанию) и нарезанную свежую зелень.

Суп-пюре из белой фасоли

Понадобится: 300 г белой фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль

Фасоль замочить в воде на 10–12 ч. Воду слить, фасоль переложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, варить до мягкости. Если фасоль долго не разваривается, можно положить в кастрюлю половину небольшой очищенной картофелины. Готовую фасоль протереть через сито, добавить воду, в которой она варилась, обжаренные в масле лук и морковь, соль. По желанию можно добавить 1 ст. л. муки. Подавать, посыпав зеленью.

Вариант: вместо фасоли можно использовать горох.

Суп с помидорами и розмарином

Понадобится: 4 стакана овощного бульона, 7–8 больших твердых помидоров, 4–5 ст. л. протертых помидоров, 1 лук-порей, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 веточки свежего розмарина, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1–2 лавровых листа, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Разогреть духовку до 180 °С. Вымытые и обсушенные помидоры смазать маслом (1 ст. л.), выложить на противень и запекать 20 мин. Хорошо вымытый порей нарезать тонкими ломтиками. Очистить и нарубить чеснок. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть оставшееся масло, положить порей и обжаривать 3–4 мин. Добавить чеснок, розмарин, лавровый лист и жарить еще 1–2 мин. Добавить протертые помидоры, влить горячий бульон, перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне 15 мин. Запеченные помидоры очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, а мякоть нарезать кубиками, положить в суп и варить 4–6 мин. Удалить лавровый лист и розмарин, перелить суп в блендер и измельчить в пюре. Подогреть и приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Подавать с гренками.

Вариант: вместо помидоров можно использовать 1 кг тыквы.

Суп-пюре грибной

Понадобится: 1,5 л грибного бульона, 500 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, ½ луковицы, 1 стакан постных сливок, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, перец

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в сковороде до прозрачности. Добавить тщательно вымытые и нарезанные грибы, жарить 5—10 мин, постоянно перемешивая. Затем влить кипящий бульон, добавить разрезанные на несколько частей корни петрушки и сельдерея, варить на слабом огне 40–50 мин. После этого коренья вынуть, бульон процедить, грибы пропустить через мясорубку или протереть через сито и снова соединить с бульоном. Суп довести до кипения, добавить пассерованную муку, заправить постными сливками, посолить, поперчить по вкусу и варить 5 минут.

Вариант: при подаче на стол добавить в суп подсушенные ржаные сухарики.

Томатный крем-суп с имбирем

Понадобится: 2 стакана томатного сока, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 30 г свежего имбиря, зелень петрушки или укропа, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. крахмала, молотый черный перец, соль по вкусу

В кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить мелко нарубленный репчатый лук. Крахмал смешать с небольшим количеством томатного сока. Оставшийся сок влить в кастрюлю к луку и довести до кипения. Добавить разведенный крахмал, варить 5 мин, посолить и поперчить. Чеснок пропустить через пресс, обжарить в оливковом масле. Добавить нарезанный кубиками имбирь, жарить 1 мин. Имбирь с чесноком положить в суп, довести до кипения. Украсить готовый суп рубленой зеленью. Можно подавать его с сухариками.

Осенний крем-суп с рукколой

Понадобится: 4 стакана овощного бульона, 4–5 картофелин, 3 сладких яблока, 1 крупная красная луковица, 2 лука-шалота, ½ пучка листьев рукколы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, ¼ ч. л. молотого душистого перца

Картофель нарезать кубиками, лук измельчить. 1 яблоко отложить, остальные очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Стакан нарезанного картофеля положить в кастрюлю, залить стаканом горячего бульона, отварить и отставить в теплое место. В растительном масле подрумянить лук, добавить оставшийся картофель, перемешать и обжарить на сильном огне 3–4 мин. Влить горячий бульон, добавить яблоки, перец, лимонный сок и половину рукколы. Довести до кипения и варить на слабом огне 20–25 мин. Когда картофель будет готов, суп охладить, а затем поместить в блендер и измельчить до однородности. Отложенное яблоко очистить и нарезать кубиками, рукколу нарезать полосками и добавить в суп-пюре вместе с отварным картофелем. Довести до кипения, приправить по вкусу солью и перцем и посыпать мелко нарезанным шалотом.

Константинопольский крем-суп

Понадобится: 1–1,2 л воды, 1 стакан отварного рассыпчатого риса, 5 крупных помидоров, 5 зеленых болгарских перцев, 1 морковь, 1 луковица, кусочек корня сельдерея, 2 ст. л. оливкового масла, 100 мл красного сухого вина, сок и тертая цедра 1 лимона, щепотка сахара, соль, 1 ст. л. муки, зелень петрушки

Морковь, сельдерей и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Вымытые помидоры разрезать на 4 части. В кастрюле хорошо разогреть масло и подрумянить в нем лук, добавить сельдерей и морковь, перемешать, жарить 1 мин. Добавить помидоры и зелень петрушки, посолить. Влить горячую воду, довести до кипения и варить около 20 мин. Перелить в отдельную посуду 2 стакана отвара, оставшийся суп измельчить в блендере или протереть через сито. Очищенный от семян перец вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, залить оставленным отваром, кипятить 1 мин на слабом огне. Добавить лимонный сок и цедру, щепотку сахара, посолить по вкусу. В небольшом сотейнике разогреть оливковое масло, всыпать муку, обжарить до кремового оттенка. Затем развести вином, перемешать и варить до загустения. В протертый суп выложить мучной соус и приготовленный перец, добавить рис, довести до кипения и снять с огня.

Суп капустный

Понадобится: 1 л овощного бульона, 1 крупная картофелина, 300 г капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, белая часть 1 небольшого лука-порея, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотой куркумы, 1 лавровый лист, соль, молотый черный перец

Морковь, корень петрушки и картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Порей нарезать полукруглыми ломтиками. Капусту нашинковать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить порей и куркуму, перемешать и жарить 1–2 мин. Добавить морковь, корень петрушки, картофель и лавровый лист, перемешать и жарить 2–3 мин. Влить 3 стакана горячего бульона, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой

20 мин. Слегка остудить, удалить лавровый лист, перелить суп в блендер и измельчить в пюре. Капусту положить в кастрюлю, залить оставшимся горячим бульоном и довести до кипения. Влить суп-пюре и варить около 5 мин. Приправить по вкусу солью и перцем. Подавать с гренками.

Суп-пюре из баклажанов

Понадобится: 700 мл некрепкого овощного бульона, 2–3 молодых баклажана, ¾ стакана протертых помидоров, 3–4 зубчика чеснока, по 1 ст. л. зелени петрушки и кинзы, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка сахара, соль, перец

Вымытые баклажаны обсушить. Очищенные зубчики чеснока разрезать на 3–4 кусочка. В каждом баклажане острым ножом сделать разрезы и в каждый разрез вложить по ломтику чеснока. Разогреть духовку до 250 °С. Выложить баклажаны на противень и запекать 20–30 мин. Когда они станут мягкими, вынуть, остудить, очистить, мякоть вместе с чесноком поместить в блендер, добавить протертые помидоры, тмин, кинзу, петрушку, оливковое масло, бульон и измельчить в пюре. Переложить в кастрюлю, добавить по вкусу сахар, соль, перец и подогреть. Подавать с чесночными гренками из булки или черного хлеба.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить суп-пюре из цукини или тыквы.

Суп-пюре из болгарского перца с чесноком

Понадобится: 1–1,2 л овощного бульона, 1 кг красного болгарского перца, 4–6 зубчиков чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец

Для гренок: 4–6 ломтиков булки, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. растительного масла

Стручки перца разрезать пополам, удалить семена, выложить на противень и запекать в разогретой духовке. Когда кожица потемнеет, вынуть из духовки, дать остыть и очистить от кожицы. 750 г перца положить в блендер, добавить бульон, соль, перец,

оливковое масло, мелко нарезанный чеснок и измельчить в пюре. Переложить в кастрюлю, довести до кипения. Оставшийся перец мелко нарезать и добавить к супу. Для приготовления гренок ломтики булки нарезать кубиками, положить на горячую сковороду, добавить смешанное с нарубленным чесноком масло и слегка подрумянить, перемешивая. Подавать суп с гренками.

Суп-пюре с можжевеловыми ягодами

Понадобится: 1,2–1,5 л воды, 300 г фасоли (можно консервированной), 350 г белой части лука-порея, 6–8 ягод можжевельника, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, 2–3 лавровых листа, 2 бутона гвоздики, соль, молотый черный перец, щепотка молотого можжевельника

Фасоль вымыть, залить кипяченой водой и оставить на ночь, затем откинуть на дуршлаг и промыть. Порей вымыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в кастрюле с разогретым оливковым маслом. Добавить замоченную фасоль, лавровый лист, ягоды можжевельника и гвоздику, залить горячей водой, довести до кипения и варить под крышкой около 1 ч. Снять с огня, остудить, вынуть лавровый лист, гвоздику и можжевельник. Шумовкой отделить 1 стакан отварной фасоли и отложить, остальной суп перелить в блендер и измельчить в пюре (если масса получится слишком густой, добавить немного кипяченой воды). Переложить пюре в кастрюлю, приправить солью, перцем и молотым можжевельником, добавить оставшуюся фасоль и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Пряный суп-пюре из моркови

Понадобится: 1 л овощного бульона, 4–5 шт. моркови, ½ небольшого корня сельдерея, 2 ст. л. мелко нарезанной кинзы, 6 ломтиков черствой булки, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. молотого тмина, соль, молотый черный перец

Морковь и корень сельдерея очистить, нарезать мелкими кусочками, сельдерей полить 1 ст. л. лимонного сока. В кастрюле

разогреть 2 ст. л. масла, положить морковь и сельдерей, жарить 1 мин, перемешивая. Добавить молотый кориандр и тмин, перемешать и жарить еще 3–4 мин. Влить горячий бульон, добавить перец и варить под крышкой 40 мин. Слегка остудить, перелить в блендер, измельчить в пюре, протереть через сито, подогреть и приправить солью. Для приготовления гренок нарезанную кубиками булку подрумянить в разогретой сковороде, добавить оставшееся масло, перемешать, выложить на подогретую тарелку и полить лимонным соком. Перед подачей на стол посыпать суп зеленью кинзы и положить лимонные гренки.

Суп-пюре из крапивы

Понадобится: 1–1,2 л овощного бульона, 300 г молодой крапивы, ½ стакана отварной белой фасоли (можно консервированной), 1 крупная картофелина, 1 морковь, 1 большая красная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1 зеленый стебель сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. водки, 3–4 рыльца шафрана, 1 лавровый лист, ½ ч. л. красного острого перца, соль, молотый черный перец

Рыльца шафрана залить водкой и настаивать 20 мин. Крапиву вымыть и тщательно обсушить. Очищенные лук, морковь и картофель нарезать кубиками, очищенный чеснок мелко нарубить, со стебля сельдерея удалить грубые волокна и нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук и чеснок, добавить картофель, морковь, сельдерей и лавровый лист. Обжаривать 2–3 мин, перемешивая. Влить горячий бульон, добавить крапиву, фасоль и замоченный шафран. Перемешать, довести до кипения и варить 20 мин. Положить острый перец, удалить лавровый лист. Слегка остудить, перелить в блендер, измельчить в пюре, подогреть и приправить по вкусу солью и перцем. Подавать с чесночными гренками из булки или черного хлеба.

Вариант: вместо крапивы можно использовать шпинат.

Холодные супы

Хлодник андалузский

Понадобится: 1 л негазированной минеральной воды, 4 красных болгарских перца, 5 спелых помидоров, 1 свежий огурец, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, соль, сахар, красный перец, тмин (по вкусу)

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать мелкими кусочками. Болгарский перец и очищенный огурец нарезать кубиками. Нарезанные овощи положить в блендер, залить водой и маслом, добавить чеснок и измельчить. Протереть через сито, приправить по вкусу солью, перцем и тмином. Если у помидоров недостаточно интенсивный вкус, можно добавить 1 ст. л. томатной пасты. Поставить в холодильник. В процессе приготовления немного нарезанных овощей отложить на тарелку, чтобы при подаче на стол каждый мог сам добавить их в суп.

Хлодник португальский

Понадобится: 1 л охлажденной кипяченой воды, 1 зеленый болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 2 огурца, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. зеленых листочков душицы (майорана), 300 г белого хлеба без корки, ½ стакана оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, соль, кубики льда

Листочки душицы и очищенный чеснок мелко нарубить. Чеснок растереть с солью и 1 ст. л. масла и, продолжая растирать, понемногу добавить все масло и душицу. Когда получится однородная масса, тщательно перемешать ее с охлажденной кипяченой водой, добавить винный уксус и раскрошенный хлеб, оставить на 30 мин. Когда хлеб размякнет, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в холодильник. Очищенные огурцы, помидоры и болгарский перец (без семян) нарезать мелкими кубиками и положить в супницу. Хорошо охлажденную чесночно-

хлебную заправку перемешать, влить в супницу и положить кубики льда. Подавать суп холодным.

Свекольник холодный

Понадобится: 1 л хлебного кваса, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка укропа, 1 ч. л. сахара, уксус, соль по вкусу

Свеклу очистить, нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды, добавить сахар, уксус и при слабом кипении тушить до готовности. Затем охладить. Свежие огурцы нарезать мелкой соломкой. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью до появления сока. Подготовленные ингредиенты соединить, залить хлебным квасом, добавить мелко нарубленную зелень укропа и хорошо перемешать. Подавать охлажденным.

Зеленый хлодник

Понадобится: 250 мл некрепкого овощного бульона, 100 мл свежевыжатого яблочного сока, 250 мл белого сухого вина, 3 белые луковицы, 3 зеленых яблока, 1 небольшой огурец, сок и тертая цедра 1 большого лимона, пучок зелени кинзы (или петрушки), 1–2 капли соуса табаско, соль, молотый черный перец, щепотка сахара

Смешать яблочный сок с вином, влить в формочки для льда и заморозить. Яблоки очистить, удалить семена, положить в блендер. Добавить 2 очищенные луковицы, половину очищенного огурца, половину пучка кинзы, бульон, лимонный сок, цедру и измельчить в пюре. Приправить по вкусу солью, перцем, соусом табаско и сахаром, перемешать и охладить. Перелить в супницу, положить замороженные кубики сока с вином. Оставшийся лук и огурец нарезать мелкими кубиками, положить в суп и посыпать зеленью кинзы. Подавать суп охлажденным.

Овощная окрошка

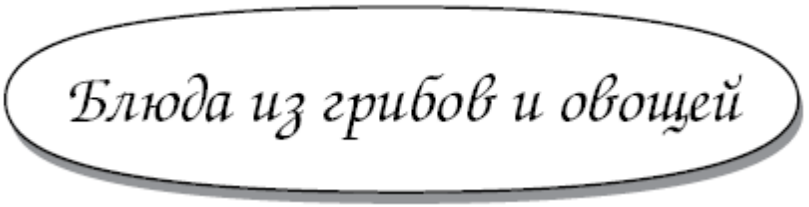
Понадобится: 1 л хлебного кваса, 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, зелень укропа, 2 ст. л. постного майонеза, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, соль

Свеклу, морковь и картофель отварить и охладить. Свеклу, морковь и огурцы нарезать мелкими кубиками. Картофель натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать, посолить и размять ложкой. Растертый зеленый лук соединить с картофелем, добавить постный майонез, смешанный с горчицей, сахар и соль. Перемешать, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь. Перед подачей на стол добавить нарезанную зелень укропа.

Окрошка весенняя с овощами

Понадобится: 1 л хлебного кваса, 4 отварные картофелины, 1 пучок редиса, 4 листика зеленого салата, 3 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ч. л. горчицы, соль, сахар по вкусу

Овощи нарезать соломкой, листья салата измельчить руками. Зеленый лук мелко нарубить и растирать с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар растереть и залить квасом. Добавить подготовленные овощи и посолить. Выдержать окрошку на холоде 30 мин и подать на стол.


Блюда из грибов и овощей

Жаркое из соевого мяса с грибами

Понадобится: 200 г соевого мяса, 300 г свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан соуса бешамель, 2 ст. л. белого вина, 1 ч. л. горчицы, соль и перец по вкусу

Соевое мясо отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, затем отжать и охладить. Запанировать кусочки соевого мяса в муке и обжарить в масле, добавить пассерованный в масле лук и нарезанные ломтиками грибы. Залить соусом и вином, приправить горчицей. Тушить на слабом огне около 15 минут.

Жаркое из тыквы с баклажанами и картофелем

Понадобится: 1 кг тыквы, 1 кг баклажанов, 1 кг картофеля, 2 луковицы, растительное масло, соль, перец

Измельчить лук, обжарить его в растительном масле. Овощи нарезать кубиками и соединить с луком. Приправить солью, перцем и тушить до готовности.

Вариант: вместо тыквы в жаркое можно добавить морковь и болгарский перец.

Солянка грибная

Понадобится: 500 г свежих грибов, 1 кг квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. л. томатного пюре, 1–2 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, лавровый лист, сахар, соль по вкусу

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить около 1 ч. За 15–20 мин до готовности положить томатное пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист. Грибы очистить, промыть и варить 10–15 мин, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Вынуть грибы, в той же сковороде обжарить лук и затем смешать его с грибами, добавить нарезанный огурец, соль, перец. Половину тушеной капусты выложить слоем на смазанную маслом сковороду, на капусту – грибы с луком, сверху – слой оставшейся капусты. Посыпать капусту сухарями, слегка полить маслом и поставить в духовой шкаф для запекания.

Вариант: солянку можно приготовить также из свежей капусты, добавив в этом случае уксус. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

Лесные грибы с пряными травами

Понадобится: 700 г свежих лесных грибов, 40 г сушеных грибов, 2 ст. л. коньяка, ½ ч. л. соли, 100 г лука-порея (белая часть), 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанных свежих листьев чабера, 12–15 рыльцев шафрана, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, ½ стакана мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец

Сушеные грибы залить смесью из 100 мл кипятка и коньяка, оставить на 1–2 ч, затем грибы вынуть, настой процедить. Свежие грибы тщательно вымыть, обсушить, откинуть на дуршлаг, обдать кипятком, затем – холодной водой и нарезать ломтиками. Вымытый порей нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле разогреть масло, положить порей и жарить 1 мин, перемешивая. Добавить нарезанные свежие грибы, перемешать и жарить на довольно сильном огне 4–6 мин. Добавить мелко нарезанный чеснок, чабер, нарезанные тонкими ломтиками сушеные грибы, влить грибной настой, накрыть крышкой и тушить 10–15 мин. Добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, хорошо перемешать и тушить на умеренном огне 25 мин. Шафран залить 1 ст. л. кипятка, смешать с 1 ч. л. растительного масла, дать настояться 10 мин и добавить к грибам. Снять крышку с кастрюли, увеличить огонь и тушить грибы, пока не выпарится лишняя жидкость. Блюдо можно подавать на стол как горячим, так и холодным.

Белые грибы, запеченные в фольге

Понадобится: 600 г белых грибов, 2 зубчика чеснока, 1 лук-шалот, 100 г стебля сельдерея, 1 веточка розмарина, 2 веточки тимьяна, сок и цедра ½ лимона, 8 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Грибы крупно нарезать, смешать с мелко нарезанными луком, чесноком и сельдереем. Посыпать тимьяном и розмарином, добавить цедру и поперчить. Приготовить 4 листа фольги размером 50 × 40 см, выложить на них грибную смесь. Полить каждую порцию смесью лимонного сока и оливкового масла. Плотно завернуть фольгу и запекать при температуре 200 °С 15–20 мин. Непосредственно перед подачей развернуть фольгу и посолить грибы. Отдельно подавать кусочки обжаренного белого хлеба.

Шампиньоны с чечевицей

Понадобится: 1 стакан чечевицы, 200–300 г шампиньонов, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый перец, зелень петрушки или укропа, растительное масло для жаренья

Чечевицу хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить 400–600 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. После закипания уменьшить огонь, посолить и варить, снимая пену, 20 мин, пока чечевица не станет мягкой, но при этом будет сохранять свою форму. Когда чечевица будет готова, лишнюю жидкость слить. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. В растительном масле обжарить лук и чеснок до мягкости (1–2 мин). Добавить морковь и жарить, помешивая, 3 мин. Положить грибы и тушить, перемешивая, до готовности (8 мин). В сковороду к грибам добавить отварную чечевицу и нарезанную зелень, посолить, поперчить по вкусу.

Вариант: вместо чечевицы можно использовать отварную фасоль.

Зеленушки в чесночном соусе

Понадобится: 1 кг зеленушек, 3–4 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. растительного масла, 100 мл водки, 200 мл овощного бульона, 1 ч. л. картофельного крахмала, 1½ ч. л. сахара, соль, молотый черный перец, щепотка молотой корицы

Грибы тщательно промыть, обсушить. Крупные грибы нарезать. Смешать бульон с сахаром, растертым с солью чесноком, перцем, корицей и водкой. В кастрюле хорошо разогреть масло, положить зубчик чеснока и жарить 1 мин. Удалить чеснок, положить грибы и жарить на довольно сильном огне около 5 мин. Влить подготовленный бульон, довести до кипения и тушить на слабом огне 25 мин. В конце тушения влить размешанный с 1 ст. л. холодной воды крахмал. Держать на огне, пока соус не загустеет. Подавать с кашей, рисом или как горячую закуску.

Грибы в винном соусе

Понадобится: 500 г свежих лесных грибов, 2 большие луковицы, 2 моркови, 2 больших помидора, сок и тертая цедра 1 лимона, соль, молотый черный перец, 4 ст. л. подсолнечного или арахисового масла, 1½ стакана белого сухого вина, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа

Грибы очистить, вымыть и нарезать ломтиками. Очищенный лук нарезать кубиками, очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками, удалить зерна. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть 2 ст. л. масла, положить грибы и жарить 1 мин. Посыпать солью и перцем, влить вино, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 25 мин, время от времени перемешивая. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, положить лук, слегка подрумянить и вместе с натертой морковью и помидорами добавить к грибам, тушить 3–5 мин. Заправить лимонным соком, цедрой, солью и перцем, посыпать зеленью укропа. Подавать с макаронами, кашей или жареным картофелем.

Грибы по-гречески

Понадобится: 250 г шампиньонов, 100 мл оливкового масла, 100 мл воды, 2 помидора, ½ ч. л. молотых семян кориандра, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, сок и цедра ½ лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Положить в кастрюлю, добавить масло, воду, специи, сок и цедру лимона, поставить на небольшой огонь и варить 5 мин. Шампиньоны промыть, очистить, не повредив шляпки, обсушить. Затем положить их в томатный соус и тушить 5 мин, посолить. После этого грибы вынуть шумовкой, а соус варить до тех пор, пока он не уменьшится в объеме в 2 раза. Готовые грибы выложить в глубокий салатник и полить соусом.

Вариант: вместо семян кориандра можно использовать измельченную зелень кинзы.

Грибы, тушенные по-охотничьи

Понадобится: 750 г грибов, 3 помидора, 6 болгарских перцев, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, тмин, соль

Грибы, перец и лук нарезать, обжарить в масле. Затем добавить тмин, немного горячей воды, муку и тушить до готовности. В конце тушения положить нарезанные помидоры, посолить и посыпать зеленью петрушки.

Грибы с кедровыми орешками

Понадобится: 1 кг шампиньонов, 5 ст. л. кедровых орешков, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. измельченной зелени петрушки, 6 ст. л. оливкового масла, 7 ст. л. хереса, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы промыть, обсушить и крупно нарезать. Чеснок мелко нарубить и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Выложить туда грибы и орешки, влить херес и тушить до полного испарения жидкости. Снять с огня. Из лимона выжать сок, полить им грибы, посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки.

Вариант: вместо кедровых орехов можно использовать кешью.

Грибы с морской капустой

Понадобится: 50 г сушеных грибов, 250 г морской капусты, 5 соленых огурцов, 4 луковицы, 150 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль

Сушеные грибы предварительно замочить, а затем отварить в пароварке в течение 20–25 мин, охладить. Подготовленные таким образом грибы, соленые огурцы и отжатую морскую капусту мелко нарубить. Добавить зелень петрушки, мелко нарезанный лук и обжарить все вместе в растительном масле. Заправить солью, перцем и хорошо перемешать.

Вариант: вместо морской капусты можно использовать квашеную.

Вешенки в чесночном маринаде

Понадобится: 500 г вешенок, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, растительное масло, 2 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль

Вешенки вымыть и обсушить, обжарить в масле, чтобы грибы прожарились полностью до золотистого цвета. Для приготовления маринада перемешать тертый чеснок, молотый черный перец, соль, уксус. Горячие вешенки выкладывать на блюдо слоями, смазывая каждый слой маринадом и посыпая петрушкой. Подавать блюдо горячим.

Сушеные грибы, жаренные с луком

Понадобится: 400 г сушеных грибов, 3 луковицы, 1 ст. л. муки, растительное масло, соль

Грибы замочить в воде на 1 ч, затем отварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, мелко нарубить и обжарить в растительном масле вместе с рубленым луком. 100 мл процеженного грибного отвара смешать с мукой, довести до кипения, залить грибы и томить на слабом огне 20 минут.

Маринованные шампиньоны

Понадобится: 500 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. 5 %-го яблочного уксуса, 4 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли

Шампиньоны тщательно вымыть. Желательно выбрать грибочки поменьше, если крупные – разрезать на две части. Зубчики чеснока пропустить через пресс. Шампиньоны с чесноком сложить в глубокую сковороду, обжарить в масле. Затем влить уксус, добавить лавровый лист, соль, сахар, перец, положить рубленую зелень, накрыть сковороду крышкой и тушить 5 мин на среднем огне. Остудить, переложить грибы в банку, залить маринадом со сковороды и поставить в холодильник. Через 4 ч грибочки будут готовы. Можно слить маринад и подавать на стол.

Чахохбили вегетарианское

Понадобится: 1 кг помидоров, 5–7 луковиц, 3 картофелины, 6 ст. л. растительного масла, 1 стручковый острый перец, зелень и соль

Спелые помидоры нарезать, готовить на пару, пока не получится однородная масса, затем протереть через сито. Репчатый лук очистить, нашинковать, положить в кастрюлю и обжарить в небольшом количестве масла. Добавить нарезанный кусочками картофель, влить оставшееся масло, выложить помидорную массу, положить нарезанный острый стручковый перец и посолить. Варить на пару в течение 8—10 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать на стол.

Вариант: вместо картофеля можно использовать отварную фасоль.

Баклажаны с орехами

Понадобится: 2–3 баклажана, 12–15 зубчиков чеснока, ½ стакана мелко нарубленных грецких орехов, 200 мл белого сухого вина, 1 ч. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, соль

Разогреть духовку до 180 °С. Вымытые и обсушенные баклажаны положить на противень и запекать около 20 мин. Остудить, нарезать ломтиками, полить оливковым маслом, выложить в глубокое блюдо и поставить в холодильник на 30–40 мин. Чеснок очистить, пропустить через пресс или мелко нарубить, растереть с солью, соединить с орехами, лимонным соком и цедрой, вином и петрушкой. Тщательно перемешать. Полить этим соусом баклажаны, накрыть фольгой и оставить в холодильнике на 4–5 часов.

Вариант: вместо баклажанов можно использовать кабачки или цукини.

Баклажаны в соевом соусе

Понадобится: 700 г баклажанов, 1 крупная луковица, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, ¼ ч. л. молотого мускатного ореха, 100 мл воды

Для соуса: ¾ стакана сахара, 3 зубчика чеснока, ½ ч. л. молотого аниса, 1 стакан соевого соуса, 100 мл воды

Вымытые и обсушенные баклажаны нарезать ломтиками, посыпать солью и оставить на 15–20 мин. Для соуса в кастрюле с толстым дном обжарить сахар, чтобы он стал коричневого цвета и превратился в карамель. Добавить пропущенный через пресс чеснок, анис, влить соевый соус и воду, хорошо перемешать, накрыть крышкой и варить на слабом огне 10 мин. Очищенный лук очень мелко нарезать, чеснок нарубить и растереть с солью. Ломтики баклажанов обмыть, тщательно обсушить. В сотейнике разогреть масло, обжарить баклажаны по 1–2 мин с каждой стороны, добавить лук и чеснок, перемешать и жарить 1 мин на довольно сильном огне. Затем уменьшить огонь, добавить сахар, перец, мускатный орех, соевый соус, влить воду и тушить под крышкой 2–3 мин. Снять крышку и дать выйти пару. Выложить на подогретое блюдо и полить приготовленным горячим соусом. Подавать с отварным рассыпчатым рисом.

Вариант: вместо баклажанов можно так же приготовить кабачки или цукини.

Тушеные баклажаны с пряной зеленью

Понадобится: 4 баклажана, 4 твердых помидора, 4 небольшие луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 стакан мелко нарезанной зелени мяты, укропа и базилика, ½ ч. л. молотого кориандра, ¼ ч. л. острой молотой паприки, соль, молотый черный перец, растительное масло для жаренья, 200 мл овощного бульона (можно приготовить из бульонных кубиков)

Очищенные лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, посыпать солью и оставить на 20 мин, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть 2 ст. л. растительного масла, положить лук и чеснок, перемешать и жарить 1 мин, добавить помидоры. В большой сковороде разогреть растительное масло и отдельными партиями обжарить баклажаны. Переложить их в кастрюлю, посыпать кориандром, перцем и солью и добавить нарезанную зелень. Перемешать, влить горячий бульон и тушить несколько минут. В конце приготовления посыпать паприкой и приправить по вкусу. Подавать с отварным рассыпчатым рисом.

Вариант: вместо баклажанов по этому рецепту можно приготовить кабачки или цукини.

Соевое жаркое по-домашнему

Понадобится: 400 г соевых отбивных, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 стакан грибного соуса, соль, перец по вкусу

Соевые отбивные отварить, нарезать и обжарить с мелко нарезанным пассерованным луком и специями. В глиняный горшок положить подготовленное соевое мясо, нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, посолить, посыпать перцем, залить соусом почти до уровня овощей и тушить в духовке 20 минут.

Вариант: вместо картофеля можно использовать тушеную капусту.

Жаркое из овощей

Понадобится: 200 г брокколи, 450 г пекинской капусты, 150 г замороженной зеленой стручковой фасоли, ½ пучка зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. столового вина, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль, черный перец по вкусу

Брокколи разделить на соцветия, пекинскую капусту крупно нарезать, стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 4–5 см, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. В разогретом масле обжарить, постоянно перемешивая, чеснок несколько секунд, положить брокколи и жарить еще 2–3 мин. Затем добавить стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарить, помешивая, 2 мин. Влить соевый соус, 4 ст. л. воды, осторожно перемешать, добавить вино, соль, сахар и молотый перец. Тушить на слабом огне до готовности. При подаче на стол посыпать семенами кунжута и украсить зеленью.

Вариант: в жаркое можно добавить свежий или консервированный зеленый горошек.

Отварная спаржевая фасоль

Понадобится: 500 г спаржевой фасоли, 3 зубчика чеснока, ½ пучка укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу, хмели-сунели, кориандр, 100 г постного майонеза

Срезать у стручков фасоли с двух сторон хвостики. Если фасоль длинная, разрезать ее пополам. Отварить в подсоленной воде в течение 5 мин. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и выложить на сковороду с растительным маслом. Обжарить фасоль, добавить постный майонез, посолить, посыпать перцем, приправами, добавить мелко нарезанный укроп. Тушить 10 мин, добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать и снять с огня.

Фасоль с кабачками

Понадобится: 2 кабачка, 2 крупные моркови, 2 луковицы, ½ головки чеснока, 3–4 помидора, 1 стакан сухой белой фасоли, пучок кинзы, пучок укропа, несколько горошин душистого перца, 3 лавровых листа, куркума, гвоздика, тмин, чабер, хмели-сунели, соевый соус, растительное масло

Фасоль промыть, замочить на ночь, затем отварить в той же воде. Кабачки, морковь и лук нарезать крупными кусочками, чеснок мелко нарубить. На дно 5-литровой кастрюли налить масло. Положить морковь, лук, добавить половину зелени, душистый перец и лавровый лист, тушить до мягкости. В сковороду с горячим маслом положить несколько кусочков чеснока. Когда чеснок поджарится до золотистого цвета, добавить кабачки и слегка обжарить их. Когда у кабачков начнет выделяться сок, снять их с огня и переложить в кастрюлю. Перемешать все овощи, добавить в них фасоль и долить бульон из фасоли до уровня смеси. Посолить по вкусу, добавить соевый соус, остальную зелень. Тушить на слабом огне не менее 30 мин. Незадолго до готовности добавить помидоры. Подавать блюдо горячим.

Вариант: вместо кабачков можно использовать баклажаны или тыкву.

Фасоль с луком и томатами

Понадобится: 500 г фасоли, 200 мл растительного масла, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 головки чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 5 помидоров, 1 лавровый лист, зелень петрушки, чабер, соль, перец по вкусу

Фасоль предварительно замочить и отварить. Нарезанный ломтиками лук слегка спассеровать, влить 1 ст. л. воды, положить мелко нарезанный чеснок, измельченную зелень петрушки, томатную пасту, соль, перец и свежие помидоры, очищенные от кожицы и семян. Все перемешать и томить на слабом огне 10 мин. Заправить отварную фасоль приготовленным соусом и готовить в духовке, пока не выпарится почти вся жидкость. Подавать фасоль теплой.

Вариант: в соус можно добавить мелко нарезанные грибы.

Фасоль со шпинатом

Понадобится:1½ стакана белой фасоли, 1–2 веточки свежего чабера, 2 пучка свежего шпината, 2–3 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, 2½ ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. ароматического уксуса

Фасоль промыть, залить водой и оставить на ночь. На следующий день откинуть на дуршлаг, залить свежей кипяченой водой, добавить чабер и варить 1–1,5 ч. Откинуть на дуршлаг, удалить чабер. Листья шпината (без стеблей) промыть, обсушить и крупно нарезать. В сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло, положить фасоль, жарить 1 мин. Добавить 1 ст. л. оливкового масла и шпинат и жарить, перемешивая, 1–2 мин. Готовую фасоль приправить солью и перцем, полить уксусом. Подавать блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде.

Черная фасоль пикантная

Понадобится: 100 г черной фасоли, 2 зеленых болгарских перца, 1 стручок острого зеленого перца, 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1 большая морковь, 2 апельсина, 4–5 ст. л. несоленого очищенного арахиса, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. хереса, 1 ч. л. соевого соуса, соль, молотый черный перец, по ½ ч. л. молотого кориандра и тмина, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. растительного масла

Фасоль промыть, залить водой и оставить на ночь. На следующий день откинуть на дуршлаг, залить свежей кипяченой водой, довести до кипения. Варить 10 мин на сильном огне, затем накрыть крышкой и варить еще 20 мин на слабом огне. Откинуть на дуршлаг, отвар слегка выпарить. Очищенный лук и чеснок мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, освободить от семян и нарезать полосками. Очищенную и вымытую морковь нарезать кубиками. Острый перец промыть, освободить от семян и мелко нарезать. Очистить 1 апельсин от кожуры и белой мякоти, нарезать тонкими ломтиками и удалить косточки. Арахис прокалить на сковороде. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук и чеснок и жарить 1 мин. Добавить тмин, кориандр, имбирь, перемешать и жарить 20–30 мин. Добавить сладкий и острый перец, фасоль, орехи, морковь и апельсин, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 мин, изредка перемешивая. Влить лимонный сок, вино, соевый соус и ½ стакана отвара фасоли, тушить еще 15 мин. Приправить по вкусу. Очистить второй апельсин и нарезать ломтиками. Блюдо подавать горячим, украсив ломтиками свежего апельсина.

Фасоль по-кубински

Понадобится: 400 г черной фасоли, 2–3 большие красные луковицы, 6–8 зубчиков чеснока, 2 красных болгарских перца, 2 желтых болгарских перца, 400 г белокочанной капусты, 100 мл растительного масла, 100 мл красного сухого вина, по ½ стакана мелко нарезанной зелени кинзы, листиков душицы, 5–7 капель соуса табаско, соль, молотый черный перец, 2–3 помидора, 2–3 веточки душицы, 1 ст. л. оливкового масла

Фасоль промыть, залить водой и оставить на ночь. На следующий день откинуть на дуршлаг, залить свежей кипяченой водой и отварить. Откинуть на дуршлаг, отвар процедить. Болгарский перец вымыть, очистить, нарезать тонкими полосками, капусту мелко нашинковать. В большой кастрюле с толстым дном хорошо разогреть 4 ст. л. масла, положить лук и чеснок, а когда лук станет мягким, добавить болгарский перец, жарить 1–2 мин. Добавить капусту и жарить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. Добавить стебли кинзы, соус табаско, влить вино и тщательно перемешать. Когда часть вина выпарится, положить оставшееся масло, отварную фасоль и влить 1 стакан отвара фасоли, тушить 5–7 мин. Добавить нарезанную зелень кинзы, приправить по вкусу солью и перцем. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью душицы. Подавать с рисом и помидорами, нарезанными ломтиками и взбрызнутыми оливковым маслом.

Фасоль по-каталонски

Понадобится: 200 г обычной фасоли, 200 г спаржевой фасоли, 1 крупная луковица, 5–6 зубчиков чеснока, 2–3 помидора, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Фасоль промыть, залить водой и оставить на ночь. На следующий день откинуть на дуршлаг, залить свежей кипяченой водой, довести до кипения и варить на сильном огне без крышки около 10 мин, потом накрыть крышкой и варить на слабом огне около 1 ч. Снять крышку и выпарить лишнюю жидкость. Спаржевую фасоль вымыть, срезать кончики стручков, положить в подсоленную кипящую воду и варить 3–4 мин, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать кубиками и удалить семена. Очищенный лук мелко нарезать, очищенный чеснок пропустить через пресс и растереть с солью. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть масло, положить лук и чеснок, жарить 5 мин, перемешивая. Посыпать перцем, добавить помидоры и петрушку, тщательно перемешать. Тушить на довольно сильном огне, затем добавить спаржевую и обычную фасоль вместе с небольшим количеством отвара и тушить еще 6–8 мин. Приправить по вкусу солью и перцем. Подавать как горячую закуску или с рисом.

Постный пикантный бигос

Понадобится: 1 кочан краснокочанной капусты, 250 г белой фасоли, пучок лука-шалота, 2–3 зубчика чеснока, по 1 ч. л. семян горчицы и укропа, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл хереса, 2 ст. л. винного уксуса, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. мелко нарезанных зеленых листиков горчицы

Фасоль промыть, залить водой и оставить на ночь. На следующий день откинуть на дуршлаг, залить свежей кипяченой водой, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, отвар процедить. Капусту мелко нашинковать, лук-шалот нарезать, чеснок нарубить. В кастрюле разогреть растительное масло, положить семена горчицы и укропа, сразу закрыть крышкой и жарить, пока горчица не начнет «стрелять». Снять крышку, добавить чеснок и лук-шалот, жарить 1 мин. Положить капусту и в течение 1 мин жарить на слабом огне. Добавить соль, перец, уксус и херес, положить фасоль, тщательно перемешать, влить ½ стакана фасолевого отвара и тушить под крышкой около 20 мин, изредка перемешивая. Снять крышку и выпарить лишнюю жидкость. Перед подачей на стол посыпать зеленью горчицы.

Вариант: вместо краснокочанной капусты можно использовать белокочанную или цветную.

Краснокочанная капуста с черносливом

Понадобится: 1 кг краснокочанной капусты, 200 мл красного сухого вина, 100 мл воды, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 3–4 гвоздики, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. изюма, 1 кисло-сладкое яблоко, 5–6 шт. чернослива, соль, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. муки

Капусту мелко нашинковать. Промыть изюм и чернослив, залить 2–3 ст. л. вина и оставить на несколько минут. В кастрюле разогреть масло, положить капусту и жарить 1 мин. Добавить соль, мед и луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, полить лимонным соком и водой, тушить 1 мин. Влить вино и тушить под крышкой 15 мин. Яблоко очистить, нарезать дольками и вместе с изюмом и черносливом добавить к капусте. Тушить на слабом огне еще 15–20 мин, затем удалить луковицу с гвоздикой и выпарить излишек жидкости (при желании можно загустить, добавив разведенную в 2 ст. л. воды муку). Перед подачей на стол посыпать орехами.

Савойская капуста с лесными орехами

Понадобится: 800 г савойской капусты, 1 стакан очищенных лесных орехов, лимонный сок и тертая цедра 1 лимона, 3 ст. л. меда, соль, молотый черный перец, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. белого сухого вина, ¼ стакана овощного бульона или кипяченой воды

Нашинкованную капусту посыпать солью. В кастрюле разогреть масло с медом, положить капусту и жарить несколько минут, перемешивая. Полить лимонным соком и водой, добавить перец и цедру, посолить и тушить под крышкой около 30 мин. Добавить рубленые орехи, полить вином и тушить под крышкой еще 10–15 минут.

Вариант: вместо лесных орехов можно использовать арахис.

Капуста по-восточному

Понадобится: 600 г белокочанной капусты, пучок лука-шалота, кусочек свежего имбиря (величиной с грецкий орех), ½ стакана кедровых орешков или подсолнечных семян, 1 большая морковь, 2–3 зубчика чеснока, 4 ст. л. соуса чили, 3 ст. л. соевого масла, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. меда

Капусту нашинковать, очищенный имбирь и морковь нарезать тонкой соломкой, чеснок мелко нарубить. В большой глубокой сковороде разогреть 1 ст. л. соевого масла, положить кедровые орешки и обжарить до золотистого цвета. Вынуть орешки шумовкой и положить на тарелку, а в сковороду влить оставшееся масло, хорошо разогреть, положить капусту и морковь, жарить 10 мин. Добавить имбирь и чеснок, влить немного воды и тушить 3–4 мин. Мелко нарезанный лук-шалот смешать с соусом чили и жидким медом, добавить в капусту и тушить еще 4–5 мин. Приправить по вкусу солью, перцем и посыпать обжаренными орешками.

Болгарский перец по-голландски

Понадобится: 5 красных болгарских перцев, 3–4 больших помидора, 2 большие луковицы, 3 стебля лука-порея (только белая часть), 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, ¼ ч. л. карри, ¼ ч. л. сахара, соль, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. белого сухого вина

Помидоры и очищенный перец обдать кипятком и очистить от кожицы. Перец нарезать полосками, помидоры разрезать на 4 части. Вымытый порей нарезать ломтиками, лук мелко нарубить. В кастрюле разогреть растительное масло, слегка обжарить лук, добавить болгарский перец, порей и жарить 1 мин, перемешивая. Добавить помидоры и лимонную цедру, полить вином и тушить под крышкой на слабом огне. Положить изюм, тушить еще несколько минут. Когда все ингредиенты станут мягкими, заправить лимонным соком, карри и солью и оставить на огне еще на 2–3 мин. Подавать с рассыпчатым отварным рисом.

Стебли сельдерея кисло-сладкие

Понадобится: 500 г стеблей сельдерея, 1 пучок лука-шалота, 3 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, 2 ст. л. меда, 15 черных маслин без косточек, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 помидора, 4–5 ст. л. оливкового масла, кусочек коры корицы, 3–4 гвоздики, соль, молотый черный перец

Очищенные стебли сельдерея вымыть и нарезать крупными кусочками. В большой сковороде разогреть масло, отдельными партиями обжарить сельдерей, вынуть шумовкой, выложить на тарелку и поставить в теплое место. Обжарить мелко нарезанный лук-шалот. Добавить очищенные и нарезанные крупными кубиками помидоры, перемешать и жарить 1 мин на сильном огне. Добавить гвоздику, корицу, лимонный сок и цедру, мед, соль и перец и тушить на слабом огне 3–4 мин. Положить обжаренный сельдерей и тушить 10–12 мин. Добавить нарезанные ломтиками маслины и рубленую зелень петрушки, приправить по вкусу. Подавать как горячую закуску.

Пикантный сельдерей

Понадобится: 600 г сельдерея, 1 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря, 1 ст. л. мелко нарезанного стручкового острого перца, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого и красного болгарского перца, 1 ст. л. соли, 1½ ст. л. сахара, по 1 ст. л. соевого соуса, белого сухого вина и лимонного сока, 4 ст. л. овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кунжутного масла

Вскипятить 1 стакан воды, добавить 1 ст. л. соли. Сельдерей очистить, вымыть, нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить подсоленным кипятком и оставить на 10–15 мин, затем откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде хорошо разогреть масло, положить острый перец и имбирь и жарить 30 с. Добавить сельдерей и жарить на сильном огне около 3 мин. Вынуть шумовкой, выложить на огнеупорное блюдо, а на сковороду положить болгарский перец. Полить кунжутным маслом и жарить 1 мин на небольшом огне. Добавить сахар, соевый соус, вино, бульон и лимонный сок и обжарить, перемешивая. Полить сельдерей и поставить блюдо в нагретую духовку на 1 мин. Подавать на стол горячим как пикантную кисло-сладкую закуску.

Лимонный картофель

Понадобится: 1 кг мелкого картофеля (нерассыпчатого сорта), сок 2 лимонов, 1½ ст. л. винного уксуса, 1½ ст. л. коньяка, 3 ст. л. крепкого овощного бульона, 8—10 зубчиков чеснока, 6–7 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Для соуса чеснок очистить и пропустить через пресс, растереть с перцем, солью, зеленью петрушки и оливковым маслом. Тщательно перемешать лимонный сок с коньяком, уксусом и бульоном. Соединить лимонный соус с чесночным и взбивать венчиком, пока не загустеет. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Каждую картофелину разрезать пополам и полить приготовленным соусом.

Вариант: вместо картофеля можно использовать отварную цветную капусту.

Жареный картофель с чесноком

Понадобится: 1 кг картофеля, 2 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, белый молотый перец, соль по вкусу

Картофель очистить, нарезать ломтиками и положить на 20 мин в холодную воду, затем воду слить, картофель обсушить полотенцем и выложить в сковороду с хорошо разогретым маслом и чесноком. Почти готовый картофель посыпать белым перцем, посолить. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Вариант: вместо чеснока можно добавить щепотку мускатного ореха.

Картофельные дольки запеченные

Понадобится: 5 крупных картофелин, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, щепотка сухой травы для аромата (базилик, тимьян и др.), молотый черный перец, соль

Картофель тщательно вымыть. Каждую картофелину разрезать вдоль на 8 долек. Положить все дольки в кастрюлю, залить водой, посолить и довести до кипения. Через 2 мин воду слить, картофель выложить в дуршлаг и дать немного постоять. Духовку разогреть до 220 °С. Противень застелить фольгой, смазать оливковым маслом. 2 ст. л. оливкового масла смешать с измельченным чесноком, сушеными травами и молотым черным перцем. Смазать этой смесью картофельные дольки. Затем выложить их на уже прогретый противень и запекать до образования румяной корочки (20–25 минут).

Ароматный картофель

Понадобится: 1 кг мелкого картофеля (лучше молодого), 4 ст. л. растительного масла, 2 лука-шалота с зеленым пером, 2–3 зубчика чеснока, 1 ч. л. раскрошенных ягод можжевельника, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, соль, молотый черный перец

Чеснок очистить и мелко нарубить. Вымытый и обсушенный шалот нарезать мелкими ломтиками. Очищенный или тщательно вымытый картофель отварить в подсоленной воде. В сковороде с толстым дном растопить масло, положить чеснок, можжевельник и шалот (часть нарезанного зеленого пера оставить), обжарить, перемешивая. Добавить лимонный сок и цедру, соль, перец, перемешать. Отварной картофель выложить на подогретое блюдо, полить приготовленным соусом и посыпать зеленью.

Картофель, жаренный с тофу

Понадобится: 3–4 картофелины, 120 г сыра тофу, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла

Картофель нарезать брусочками и жарить 15–20 мин. Тофу нарезать мелкими кубиками, добавить к картофелю и жарить еще 7– 10 мин. За 1–2 мин до готовности посолить и добавить пропущенный через пресс чеснок.

Пикантное картофельное пюре

Понадобится: 1½ кг картофеля, 1 стручок острого красного перца, ½ стакана мелко нарезанной зелени кинзы, 1 ст. л. мелко нарубленного свежего имбиря, соль, молотый черный перец, 2 ст. л. растительного масла

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде, размять в пюре, добавив немного растительного масла, черный перец и кинзу. В сковороде разогреть масло, положить имбирь и нарезанный острый перец, жарить 1–2 мин, перемешивая. Добавить к картофелю, тщательно перемешать и прогреть на горячей плите. Переложить на подогретое блюдо.

Вариант: по желанию можно добавить щепотку мускатного ореха.

Картофель с чесноком и тимьяном

Понадобится: 6–7 картофелин, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 6 зубчиков чеснока, несколько веточек тимьяна

Разогреть духовку до 200 °С. Картофель очистить, вымыть, разложить на доске, сделать вертикальные надрезы на расстоянии 0,5 см друг от друга, не дорезая 1 см до конца. Положить в форму для выпекания, полить маслом и уксусом. В каждую картофелину положить ломтик чеснока и веточку тимьяна. Поставить в духовку и запекать в течение 1 часа.

Вариант: вместо тимьяна можно использовать розмарин.

Картофель с луком, чесноком и помидорами

Понадобится: 6 картофелин, 3 помидора, 1–2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2–3 ст. л. оливкового или другого растительного масла, зелень петрушки, укропа или базилика (можно смесь прованских трав), соль, свежемолотый перец

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, лук – четвертькольцами. Чеснок нарезать мелко, зелень – крупно. Сложить в миску кружочки картофеля, лук, чеснок и зелень. Посолить крупной солью, поперчить, добавить оливковое масло и перемешать. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками или полукруглыми ломтиками. В форму для запекания выложить половину картофеля. На картофель уложить помидоры, немного посолить и поперчить. Выложить оставшийся картофель и равномерно распределить по всей поверхности. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать до готовности картофеля (1 ч). За 15–20 мин до окончания приготовления накрыть форму фольгой, чтобы картофель не подсох и дошел до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофель со свеклой

Понадобится: 5 картофелин, 4–5 шт. свеклы, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль

Отдельно отварить в кожуре картофель и свеклу, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу слегка полить растительным маслом, добавить обжаренный репчатый лук, соль и перемешать с картофелем.

Вариант: вместо свеклы можно использовать отварную морковь.

Печеный картофель с овощами

Понадобится: 2 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. томатного соуса, соль, чеснок по вкусу

Картофель запекать в разогретой до 230 °С духовке 45 мин. Лук обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь. Когда морковь будет готова, добавить нарезанный чеснок. Через несколько минут добавить томатный соус, посолить, хорошо перемешать. Печеный картофель разрезать пополам, посолить, выложить на блюдо. Сверху положить тушеные овощи.

Вариант: при желании картофель можно запечь с розмарином, а к овощам при тушении добавить нарезанный болгарский перец.

Картофель в горчичном соусе

Понадобится: 500 г молодого картофеля, 2 стебля лука-порея, 100 мл овощного бульона, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

В подсоленной воде отварить очищенный картофель. Воду слить. Лук-порей крупно нарезать, положить в кастрюлю с картофелем, добавить бульон и горчицу, довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить огонь и томить 5 мин. В конце приготовления посолить и поперчить по вкусу.

Жареный картофель с оливками и лимоном по-марокканski

Понадобится: 3 картофелины, ¼ стакана оливок, 2 ст. л. оливкового масла, цедра 1 лимона, ½ ч. л. кумина, 200 мл воды, 2 ст. л. рубленой петрушки, сок 1 лимона, соль, перец по вкусу

Оливки мелко нарубить. Картофель нарезать небольшими кусочками или разрезать вдоль пополам, если он не очень большой. Переложить в миску и смешать с нарезанными оливками, маслом, цедрой, кумином, солью, перцем и лимонным соком. Хорошо перемешать и выложить в глубокую сковороду. Добавить воду, довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 10–12 мин, пока картофель не станет мягким. Снять крышку и готовить еще 1–2 мин, чтобы вода выпарилась. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Картофель в сухарях

Понадобится: 12 картофелин, 2–3 соленых огурца, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль

Среднего размера картофель очистить, вымыть, запанировать в муке, смешанной с сухарями. Выложить в сковороду, слегка полить подсолнечным маслом и запекать в духовке 25–30 мин. Готовый картофель посолить, подавать горячим с солеными огурцами.

Вариант: вместо картофеля можно использовать отварную цветную капусту, сократив время запекания в духовке до 10 минут.

Картофель в хрустящей панировке

Понадобится: 1 кг картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, сахар, специи по вкусу

Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, полить растительным маслом и хорошо перемешать, чтобы каждая долька была покрыта слоем масла. Смешать панировочные сухари со специями и солью. Если в состав специй уже входит соль, то добавлять в сухари ее нужно совсем немного. Картофельные дольки хорошо обвалять в панировке. Разогреть духовку до 180–200 °С. Выложить дольки на противень и запекать в духовке 20–25 мин. Подавать на стол с соленой капустой и маринованным луком.

Сельдерей, тушенный с овощами

Понадобится: 150 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 6 ст. л. овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Корень сельдерея очистить от стеблей, вымыть и нарезать брусочками длиной 4–5 см. Морковь нарезать соломкой, лук измельчить и спассеровать все вместе, не давая зарумяниться. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и разрезать на четыре части. В кастрюлю положить пассерованные овощи, помидоры, залить бульоном, посолить, поперчить и тушить 1 час.

Шпинат с лимоном

Понадобится: 1,8 кг шпината, 1 лимон, 6 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

В сковороде разогреть масло. Шпинат мелко нарезать и положить в масло, посолить, накрыть крышкой и тушить 1–2 мин. Добавить лимонный сок и хорошо перемешать.

Запеченная морковь

Понадобится: 2 кг моркови, 1 ст. л. фенхеля, 4 ½ ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Положить в форму для запекания, полить оливковым маслом, посолить и посыпать фенхелем. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, пока морковь не станет мягкой (40 минут).

Цветная капуста в панировке

Понадобится: 1 кг цветной капусты, ½ стакана молотых сухарей, 2–3 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. соли

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать воде стечь. Разобрать кочан на соцветия, слегка отбить (чтобы придать более плоскую форму), обвалять в сухарях и обжарить в масле. Подавать можно в теплом и холодном виде.

Редька, жаренная с медом

Понадобится: 1 редька, 2 ст. л. меда, растительное масло

Редьку нарезать брусочками и обжарить на слабом огне на сковороде с растительным маслом. В процессе обжаривания добавить немного меда. Тушить 10–15 мин под крышкой.

Голубцы с картофелем

Понадобится: 1 средний кочан капусты, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Для начинки: 8 картофелин, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для томатной заправки: 1 средняя луковица, 2 ст. л. томата–пюре, ½ пучка зелени, соль, перец по вкусу

Капусту очистить от верхних листьев, вымыть, удалить кочерыжку, отварить в подсоленной воде до полуготовности и разобрать на листья. Отбить или срезать утолщения на листьях. Для начинки картофель отварить, протереть через сито и смешать с обжаренным луком. На подготовленные листья капусты положить начинку, свернуть их в виде конверта и обжарить в масле с двух сторон. Обжаренные голубцы выложить в форму, залить томатной заправкой, приготовленной из мелко нарезанного лука, томата-пюре, соли и молотого перца. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Добавить немного воды и тушить до готовности.

Голубцы с рисом и грибами

Понадобится: 1 стакан риса, 400 г свежих грибов (белых, подосиновиков, шампиньонов), 1 средний кочан капусты, 1 луковица, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки

Для соуса: 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты или 5–6 свежих помидоров, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Сварить рассыпчатый рис, посолить, влить 1 ст. л. растительного масла. Грибы перебрать, промыть, мелко нашинковать, посолить, обжарить в растительном масле, смешать с отварным рисом, добавить пассерованный лук. Для приготовления томатного соуса лук мелко нашинковать, спассеровать в растительном масле, добавить томатную пасту или протертые свежие помидоры, томить 3–5 мин, посолить, посыпать перцем. Листья капусты отварить до полуготовности, срезать толстые прожилки. На каждый лист положить фарш, свернуть края капустных листьев конвертом. Обвалять голубцы в муке, обжарить в растительном масле. Готовые голубцы выложить в глубокую жаровню, смазанную растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью, залить томатным соусом и запечь в духовке до готовности.

Голубцы с овощами

Понадобится: 1 средний кочан капусты, 2 большие моркови, 2 большие луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 4 ст. л. овощного бульона, 2 ст. л. томатного соуса, соль, перец, приправы по вкусу

Репчатый лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Морковь и лук выложить в сотейник или в кастрюлю с толстым дном, влить овощной бульон, посолить, добавить приправы и тушить 20 мин. Когда овощи будут готовы, добавить половину мелко нарезанной зелени. Капусту очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку. Подготовленный кочан капусты опустить в кастрюлю с кипящей водой. По мере того как листья будут становиться мягкими, снимать их с кочана. С листьев срезать утолщенные прожилки или слегка отбить. В центр каждого листа положить тушеные овощи и завернуть в виде конверта. Голубцы уложить в огнеупорное блюдо, полить томатным соусом, посыпать зеленью и запекать в духовке 15–20 минут.

Сациви с баклажанами

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан винного уксуса, молотая паприка, соль, зелень кинзы или петрушки

Баклажаны вымыть, обсушить, срезать верхушки. Сделать на каждом баклажане глубокий продольный надрез, затем выложить их в глубокую кастрюлю и залить кипятком на 5—10 мин. Слить воду, баклажаны положить под пресс на 30 мин, после чего отжать. Орехи измельчить, очищенный чеснок пропустить через пресс. Лук очистить и мелко нарезать. Промытую и высушенную зелень мелко нарубить. Зелень, лук, чеснок и орехи соединить, посолить, поперчить, залить винным уксусом и хорошо перемешать. Полученную смесь разделить на две части. Одной частью начинить баклажаны и сложить их в глубокую кастрюлю. Сверху выложить оставшуюся смесь. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в холодильник на 2–3 дня. Перед подачей баклажаны аккуратно нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Можно украсить половинками грецких орехов и зеленью.

Фасоль в горшочке

Понадобится: 150 г фасоли, 6 луковиц, 5–6 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль

Фасоль залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, оставить на ночь. На следующий день в той же воде отварить. Отвар слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, хорошо посолить и поперчить. В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слои фасоли и жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и залить водой, в которой варилась фасоль. Запекать в духовке при средней температуре в течение 20 мин. Подавать на стол в той же посуде.

Вариант: к луку можно добавить обжаренные грибы и далее запекать их вместе с фасолью.

Морковь жареная

Понадобится: 3–4 моркови, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сахара, 1 ч. л. молотой кинзы, 3 ст. л. рубленой зелени, соль, перец

Для приготовления блюда лучше использовать молодую морковь, хотя и не обязательно. Морковь нарезать кружочками толщиной 2–3 мм. Положить в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка посолить и, перемешивая, обжарить до мягкости. За 5 мин до готовности добавить молотый перец, молотую кинзу, сахар. Посыпать рубленым укропом или зеленью сельдерея.

Запеканка грибная с капустой

Понадобится: 500 г любых грибов, 1 кг белокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахара, 4–5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 3 %-го уксуса, 3 ст. л. панировочных сухарей, лавровый лист, соль и перец по вкусу, 3 ст. л. соевого молока

Нашинковать капусту, положить в кастрюлю, добавить растительное масло и 3 ст. л. молока. Тушить на слабом огне в течение 1 ч. Когда капуста станет мягкой, добавить томатную пасту, сахар, соль, уксус и лавровый лист. Грибы отварить, нарезать ломтиками и обжарить в масле. Лук нарезать полукольцами и также обжарить в масле. Смешать лук с грибами, добавить нарезанный кубиками огурец, посолить, накрыть крышкой и тушить в течение 20 мин. В глубокую сковороду уложить слоями капусту и грибы так, чтобы нижний и верхний слои были из капусты. Слегка полить верхний слой маслом, посыпать сухарями и запекать при температуре 180 °С в течение 30 минут.

Вариант: в процессе жаренья к грибам и луку можно добавить мелко нашинкованную морковь и болгарский перец.

Запеканка овощная

Понадобится: 100 г грибов, 2 кабачка, 4–5 картофелин, 1 луковица, 2 стебля лука-порея, ¼ ч. л. майорана, ½ моркови, 5 ст. л. семян подсолнечника, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, несколько веточек петрушки, соль, молотый черный перец

Отварить нарезанный дольками картофель и нарезанную ломтиками морковь в подсоленной воде. Обсушить и размять. Обжарить в масле нарезанный репчатый лук и очищенные семена подсолнечника, пока лук не станет мягким. Соединить с картофельной смесью, добавить майоран и перец. Обжарить в масле нарезанный кольцами лук-порей и растолченный чеснок (5 мин), поперчить. Добавить нарезанные ломтиками кабачки и грибы, жарить 2–3 мин. Положить половину приготовленной грибной смеси в жаростойкое блюдо. Сверху выложить половину приготовленной картофельной смеси. Последовательность повторить. Запекать 20 мин до золотистого цвета. При подаче посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Запеканка с баклажанами

Понадобится: 1 баклажан, 3 ст. л. растительного масла, 6 помидоров, 150 г сыра тофу, зелень петрушки или базилика, 1 лимон, соль, молотый черный перец

Баклажан нарезать тонкими кольцами, обжарить с двух сторон в небольшом количестве (1 ст. л.) растительного масла до образования румяной корочки. Так же тонко нарезать помидоры и сыр. Соединить оставшееся оливковое масло с рубленой зеленью петрушки (или базилика), мелко натертой лимонной цедрой, добавить 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец. В смазанную растительным маслом форму выложить подготовленные баклажаны, помидоры, сверху – сыр тофу, залить приготовленным соусом и запекать в предварительно разогретой духовке приблизительно 10 мин. Блюдо будет готово, как только сыр начнет плавиться. Подавать на стол горячим, посыпав солью и перцем. Украсить свежей зеленью петрушки или базилика.

Вариант: вместо баклажанов можно использовать кабачки.

Запеканка из порея

Понадобится: 4 крупных стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, пучок свежего тимьяна, 50 г растительного маргарина, 250 мл шардоне, 250 мл овощного бульона, соль, молотый черный перец

Зеленую часть порея мелко нарезать кольцами, обжарить в маргарине с чесноком и тимьяном. Добавить белую часть стеблей. Залить белым вином пополам с овощным бульоном, накрыть пищевой бумагой, поставить в духовку и запекать 30 минут.

Картофельная запеканка с грибами

Понадобится: 300 г вешенок (или любых других свежих грибов), 3 картофелины, 2 ст. л. кедровых орехов, каперсы, 2 зубчика чеснока, пучок шпината, 1 пучок петрушки, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец по вкусу, оливковое масло, щепотка мускатного ореха

Картофель сварить в мундире. Очистить, натереть на крупной терке. Промыть каперсы, измельчить петрушку, смешать с картофелем, добавить 2 ст. л. оливкового масла. Шпинат тушить с солью, перцем, чесноком и мускатным орехом 6–8 мин. Грибы нарезать, обжарить в течение 15 мин. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить слоями картофельное пюре, грибы, шпинат и снова пюре. Запеканку посыпать орехами и запекать в духовке 20–30 мин при температуре 200 °С.

Картофель с мускатным орехом, запеченный с грибами

Понадобится: 8 картофелин, 600 г шампиньонов, 4 ст. л. растительного масла, 1 лимон, 2 ст. л. панировочных сухарей, ½ ч. л. молотого мускатного ореха, рубленая мята, соль

Картофель очистить, вымыть, нарезать кусочками. Положить его в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода едва прикрывала картофель, посолить по вкусу, прикрыть крышкой и варить на слабом огне 20 мин. Затем воду слить в отдельную посуду, картофель размять и, помешивая, залить слитой водой. Добавить в пюре растительное масло (2 ст. л.), всыпать мускатный орех и размешать. Очистить и вымыть грибы. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла и обжарить грибы. Лимон вымыть, разрезать пополам и отжать сок. Грибы посолить и слегка полить лимонным соком. Форму смазать маслом, заполнить на ⅔ картофельным пюре, сверху выложить подготовленные грибы. Оставшееся пюре уложить розочками по краю с помощью кондитерского шприца. Посыпать панировочными сухарями. Запекать картофель с грибами в духовке 20 мин до золотистой корочки. Вынуть из духовки, подавать на стол в той же посуде, в которой блюдо запекалось, посыпать рубленой мятой.

Картофельная запеканка по-монастырски

Понадобится: 5 картофелин, 300 г грибов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Форму для запекания натереть разрезанным зубчиком чеснока и смазать маслом. Уложить в форму картофель, нарезанный тонкими кружочками, на него – слой нарезанных ломтиками грибов, посолить, полить маслом. Затем уложить еще один слой картофеля, полить маслом и посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке 40–50 мин при температуре 180 °С. Подавать, посыпав зеленью.

Запеканка вегетарианская

Понадобится: 400 г рыбного филе, 2–3 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 250 г капусты, 100 мл растительного масла, соль по вкусу

Рыбное филе мелко нарезать и посолить. Свеклу и морковь отварить до полуготовности, нарезать кубиками. Лук обжарить до золотистого цвета, соединить со свеклой, посолить, перемешать. Крупные листья капусты ошпарить кипятком, выложить в глубокую форму, смазанную маслом. Сверху уложить морковь, рыбу и свеклу с луком, чередуя каждый слой с листьями капусты. Запекать 20–30 минут.

Вариант: вместо белокочанной капусты можно использовать цветную, разобрав ее на соцветия.

Запеканка из капусты

Понадобится: 1 кочан капусты, 2–3 луковицы, зелень петрушки, 100 г сыра тофу, 8 ст. л. отварного риса, перец, соль

Разобрать кочан капусты на отдельные листья, удалить кочерыжку и грубую часть черешков. Отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Слегка обжарить репчатый лук, добавить отварной рис и обжарить все вместе. Снять с огня, перемешать с мелко нарезанным луком, тертым сыром тофу, солью, черным перцем и зеленью петрушки. Выложить слоями листья капусты и рисовую массу на смазанный маслом противень (последним должен быть слой капусты), залить горячей водой и поставить в духовку. Запекать до готовности (20–25 минут).

Вариант: вместо белокочанной капусты можно использовать цветную, разобрав ее на соцветия.

Капустная запеканка с картофелем

Понадобится: 1 кочан капусты, 1 кг картофеля, 250 г грибов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, сушеная зелень, 100 мл подсолнечного или оливкового масла, 2–3 ст. л. муки, лимонная кислота, соль, молотый красный перец

В подсоленной воде отварить картофель до полуготовности. Грибы обжарить с луком, затем тушить с добавлением небольшого количества воды. Капусту крупно нарубить и ошпарить кипятком. Для соуса обжарить муку с маслом, добавить сок от грибов, лимонную кислоту, красный молотый перец, соль, сушеную петрушку и укроп, довести до кипения. В глубокую сковороду выложить половину капусты, картофель, грибы, сверху оставшуюся половину капусты, залить полученным соусом и поставить в духовку. Запекать при средней температуре до готовности (20–30 мин). За 5 мин до готовности в середину запеканки поместить зубчики чеснока, разрезанные пополам.

Гювеч с помидорами и луком

Понадобится: 1,2 кг помидоров, 5–6 луковиц, 7 ст. л. растительного масла, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, зелень петрушки, соль по вкусу

Нарезанный полукольцами лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. В огнеупорную форму выложить слоями тушеный лук, чередуя с кружочками помидоров. Слои чередовать несколько раз (начиная со слоя лука и заканчивая слоем помидоров), каждый слой слегка посолить. Последний слой посыпать сухарями и нарезанной зеленью петрушки, полить маслом и запекать в умеренно нагретой духовке 15 минут.

Помидоры по-домашнему

Понадобится: 8 плотных помидоров, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 200 г свежих грибов, 2–3 ст. л. толченых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

Вымыть помидоры и разрезать пополам. Слегка отжать половинки, чтобы удалить семена и сок. Обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанные ломтиками грибы, немного помидорного сока с мякотью и растертый чеснок, приправить солью, перцем и держать на огне, пока масса не загустеет. Каждую половинку помидора наполнить приготовленной массой и уложить в смазанный маслом глиняный горшок, пересыпая толчеными сухарями. Полить помидоры растительным маслом и поставить в духовку на 15 минут.

Запеканка по-французски

Понадобится: 4 баклажана, 3 помидора (или 3 ст. л. томатной пасты), 3 ст. л. оливкового масла, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, щепотка сахара

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать на четыре части, положить в сотейник, слегка полить маслом и тушить на слабом огне. Чеснок растереть с солью и перцем, добавить к тушеным помидорам. Вымытые баклажаны очистить от кожуры, нарезать ломтиками, слегка полить лимонным соком и обжарить на оливковом масле. Разогреть духовку до 180 °С. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить баклажаны, сверху положить помидоры, смешанные с чесноком. Запекать в духовке 10 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Помидоры, фаршированные петрушкой и чесноком

Понадобится: 8 помидоров, 3–4 пучка зелени петрушки, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Спелые помидоры вымыть, срезать верхушку, чайной ложкой удалить часть мякоти, посолить. Зелень петрушки вымыть, нарезать, растолочь с чесноком и маслом, посолить. Наполнить помидоры приготовленной начинкой, дать постоять 1 ч и подать на стол.

Вариант: вместо зелени петрушки можно использовать зелень кинзы с чесноком и толчеными грецкими орехами.

Помидоры, фаршированные гречневой крупой

Понадобится: 4 помидора средних размеров, 100 г отварной гречневой каши, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, молотый перец, укроп, соль по вкусу

У спелых помидоров удалить плодоножки, срезать верхнюю часть (не выбрасывать). Чайной ложкой аккуратно вынуть из помидоров мякоть и насыпать в полученное углубление немного соли и перца. Гречневую кашу смешать с чесноком, специями и слегка обжарить в растительном масле. Наполнить этой смесью помидоры, сверху прикрыть их срезанными крышечками. Фаршированные помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью.

Вариант: вместо гречневой каши можно использовать отварной рассыпчатый рис.

Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком

Понадобится: 3 кг перца, 1 кг моркови, 3 свеклы, 2 помидора, 3 луковицы, соль

Помидоры вымыть, протереть через сито или пропустить через соковыжималку. Приготовленный томатный сок варить на слабом огне 30 мин. Перец вымыть, аккуратно вырезать плодоножку с семенами. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать. Подготовленный перец нафаршировать овощами, залить горячим томатным соком, посолить и томить на слабом огне 20–25 минут.

Перец, фаршированный кукурузой и черносливом

Понадобится: 6 круглых болгарских перцев, 150 г консервированной кукурузы, 150 г чернослива, 2–3 небольшие моркови, 250 г капусты, 3 ст. л. растительного масла, зеленый лук, укроп, зелень петрушки, лимонная кислота, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец очистить от плодоножек и семян. Отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить. Чернослив запарить, удалить косточки и нарезать небольшими кусочками. Капусту нашинковать и перетереть с солью. Морковь натереть на крупной терке. Все смешать, добавить кукурузу, измельченный зеленый лук и укроп, сахар, соль, перец и лимонную кислоту. Все тщательно перемешать с растительным маслом. Перец наполнить начинкой и украсить веточками петрушки.

Рулетики из баклажанов

Понадобится: 4 баклажана средней величины, 6 помидоров, 5 болгарских перцев, 1 головка чеснока, 150 г постного майонеза, свежая зелень (укроп, петрушка, кинза), растительное масло, 1 ст. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Баклажаны вымыть, обсушить и острым ножом разрезать вдоль на тоненькие ломтики (кожуру очищать не надо, иначе рулетики будут разваливаться), посолить и дать немного полежать. Когда появится сок, обсушить баклажаны на бумажной салфетке. Ломтики обжарить в растительном масле до хрустящей корочки. Дать остыть. Помидоры нарезать полукольцами. У болгарского перца удалить плодоножку и нарезать его кубиками. Чеснок очистить и мелко нарубить, смешать с майонезом. Зелень измельчить, добавить к майонезу с чесноком. Каждый ломтик баклажана смазать с одной стороны чесночно-майонезной смесью, на один край ломтика положить кусочек помидора, сверху на него – немного болгарского перца и свернуть ломтик рулетиком. Выложить готовые рулетики на блюдо и дать постоять в холодном месте, чтобы пропитались.

Вариант: такие же рулетики можно приготовить из кабачков.

Голубцы с грибами

Понадобится: 8—10 капустных листьев, 500 г свежих грибов, 4 ст. л. риса, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. томатной пасты, соль

Рис предварительно отварить в пароварке до полуготовности. Грибы отварить на пару в течение 20 мин, капустные листья – 2–3 мин. Готовые охлажденные грибы мелко нарезать, смешать с рисом, добавить томатную пасту и соль. На каждый капустный лист положить по 2–3 ст. л. грибной начинки и завернуть в виде голубцов. Обжарить их в масле, затем отварить в пароварке до готовности.

Баклажаны с начинкой

Понадобится: 1 кг баклажанов, 5–6 шт. моркови, 2 помидора, 1 луковица, 1 стакан риса, 1 зубчик чеснока, ½ банки консервированной кукурузы, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны разрезать вдоль, положить на смазанный маслом противень разрезом вверх. Запекать 15 мин при температуре 200 °С. Охладить, аккуратно вынуть ложкой мякоть и измельчить до состояния кашицы. Отварить рис. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Лук и морковь нарезать соломкой, чеснок мелко нарубить. Лук с чесноком обжарить в масле 5 мин, добавить морковь и пассеровать 7 мин. Затем добавить мякоть помидоров и баклажанов и жарить еще 5 мин. Готовую овощную начинку смешать с рисом и кукурузой, посолить и поперчить. Наполнить баклажаны начинкой, выложить в глубокую сковороду, добавить 1½ стакана подсоленной воды и тушить на небольшом огне 20 минут.

Баклажаны, фаршированные овощами

Понадобится: 10 баклажанов, 2 головки чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 корня сельдерея, 2 корня петрушки, 4 крупных помидора, зелень кинзы и укропа, соль, перец

Баклажаны слегка обжечь на открытом огне, удалить кожицу и плодоножки. Сделать надрез вдоль каждого баклажана и удалить мякоть. Мелко нашинковать сельдерей и петрушку, добавить измельченную мякоть баклажанов и обжарить все в растительном масле, добавить мелко нарубленный или пропущенный через пресс чеснок, зелень, приправить солью и перцем, слегка припустить на среднем огне. Баклажаны нафаршировать этой массой и уложить в один ряд надрезанной стороной вниз на сковороду с разогретым растительным маслом. Сверху положить очищенные от кожицы и разрезанные пополам помидоры, посолить, влить немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 5 мин. Подавать на стол, полив соком, образовавшимся при тушении.

Баклажаны в помидорах

Понадобится: 6 баклажанов, 10 помидоров, 6 зубчиков чеснока, 3 луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, 1 щепотка мускатного ореха, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, ошпарить, нарезать кружочками, обжарить с двух сторон в масле и мелко нарубить. Лук измельчить и обжарить. Чеснок растолочь с солью, все соединить, поперчить, добавить мускатный орех и тщательно перемешать. У помидоров срезать верхушку, вынуть мякоть и наполнить их приготовленной массой. Посыпать сухарями, слегка полить маслом и запечь в духовке.

Баклажаны по-стамбульски

Понадобится: 1 баклажан, 1 луковица, 1 помидор, 3 ст. л. оливкового масла, ½ моркови, 40 г корня сельдерея, ¼ болгарского перца, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, чабрец, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны разрезать пополам, надрезать мякоть на расстоянии 0,5 см от кожуры и, не вынимая ее, положить овощи в холодную, слегка подсоленную воду, чтобы они утратили горечь. Затем обжарить в масле. Морковь и сельдерей припустить в воде до полуготовности и нарезать мелкими кубиками. Перец запечь, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и смешать с морковью. Мелко нарезанный лук спассеровать, добавить нашинкованные овощи, нарезанные кусочками помидоры, зелень петрушки, растертый чеснок, чабрец, молотый черный перец, соль и все перемешать. Мякоть, вынутую из каждой половинки баклажана, мелко нарубить и добавить в овощи. Баклажаны наполнить полученным овощным фаршем, выложить на смазанный маслом противень или в сковороду, каждую половинку накрыть ломтиком помидора и запечь в жарочном шкафу в течение 15–20 мин. Подавать в холодном виде.

Фаршированные помидоры

Понадобится: 20 плотных круглых помидоров среднего размера со стебельками, 1 стакан риса, 7–8 болгарских перцев, 3 луковицы, 200 г постного майонеза, зелень укропа и петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жаренья

Помидоры вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Аккуратно срезать верхушки, не отрывая стебли. Чайной ложкой удалить из помидоров мякоть. Внутри помидоры посолить, поперчить, после этого перевернуть, чтобы стек сок. Рис отварить, остудить, выложить в глубокую посуду. Добавить мелко нарубленную зелень, перемешать. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Перец и лук выложить на разогретую сковороду с растительным маслом, накрыть крышкой и тушить 15 мин на среднем огне, время от времени аккуратно перемешивая. Обжаренные перец и лук соединить с рисовой массой, добавить майонез и тщательно перемешать. Приготовленной начинкой наполнить помидоры. Сверху на каждый положить немного майонеза, украсить измельченной зеленью и накрыть срезанными верхушками с хвостиками.

Фаршированные помидоры с корицей

Понадобится: 1 стакан риса, 8 помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 8 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3–4 картофелины, корица по вкусу

Рис высыпать в эмалированный дуршлаг, хорошо промыть под холодной проточной водой. Налить в кастрюлю 2 стакана воды, добавить рис, посолить и варить под крышкой до полной готовности, после чего откинуть на дуршлаг. Помидоры тщательно вымыть, обсушить, затем острым ножом у каждого срезать верхушку, осторожно чайной ложкой удалить часть мякоти и посыпать внутри корицей. Из мякоти помидоров, томатной пасты и 5 ст. л. воды приготовить пюре (можно миксером). Очистить чеснок, петрушку хорошо промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарубить и смешать с отварным рисом. Добавить томатное пюре, приправить 4 ст. л. оливкового масла. Разогреть духовку до 180 °С. Наполнить помидоры рисовой начинкой, накрыть верхушкой, посыпать панировочными сухарями и полить каждый оливковым маслом. Поставить в разогретую духовку на 30 мин. Картофель для гарнира очистить и нарезать тонкими ломтиками. Жарить в оливковом масле 15 минут.

Помидоры с баклажанами

Понадобится: 8 плотных помидоров, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 200 г баклажанов, 2 ст. л. толченых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

Вымыть помидоры и разрезать пополам. Выжать половинки, чтобы удалить семена и сок. Обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанные баклажаны, немного помидорного сока с мякотью и растертый чеснок, приправить солью, перцем и держать на огне, пока не загустеет. Каждую половинку помидора наполнить приготовленной массой и уложить в смазанный маслом глиняный горшок, пересыпая толчеными сухарями. Полить помидоры растительным маслом и поставить в духовку на 15 минут.

Помидоры с морской капустой

Понадобится: 8 помидоров, 250 г морской капусты, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Спелые помидоры вымыть, срезать верхушки, чайной ложкой удалить часть мякоти, посолить. Морскую капусту мелко нарубить, растолочь с чесноком и маслом, посолить. Наполнить помидоры полученным фаршем, дать постоять 1 ч и подавать на стол.

Помидоры, фаршированные зеленым горошком

Понадобится: 12 помидоров, 1 банка консервированного зеленого горошка, 200 г постного майонеза, 12 листьев салата, сок ½ лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

У помидоров срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Горошек откинуть на дуршлаг, смешать с майонезом и мякотью помидоров, заправить солью и перцем. Заполнить приготовленной массой помидоры. Листья салата слегка полить лимонным соком и на них выложить помидоры.

Баклажаны, фаршированные рисом

Понадобится: 700 г баклажанов, ⅓ стакана риса, 7 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 60 г корня сельдерея, 3–4 помидора, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить одинаковые по величине баклажаны. Вырезать середину, посолить изнутри, через 15–20 мин промыть, обсушить и слегка обжарить. В том же жире обжарить до мягкости мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей вместе с вынутой и измельченной мякотью баклажанов. Добавить рис и еще немного поджарить, положить половину мелко нарезанных помидоров и влить неполный стакан воды. Когда рис набухнет, снять с огня, посолить, поперчить и посыпать измельченной зеленью петрушки. Наполнить этой смесью обжаренные баклажаны, положить на противень, на дно которого заранее уложены остальные мелко нарезанные помидоры, и полить маслом. Запечь в духовке до полного выкипания жидкости. Блюдо подавать холодным.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Понадобится: 1 кг болгарского перца, 1 стакан риса, 200 г свежих грибов, 1–2 луковицы, 7 ст. л. растительного масла, 3 помидора, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец вымыть, удалить семена и слегка посолить внутри. Лук мелко нарезать, обжарить в предварительно разогретом масле. Добавить половину помидоров (очищенных от кожицы и мелко нарезанных), промытый рис, мелко нарезанные грибы. Смесь жарить 10 мин, посолить, поперчить, добавить 1¼ стакана горячей воды и оставить вариться на слабом огне до полуготовности. Наполнить смесью подготовленный перец, уложить его в широкую кастрюлю, залить тертыми помидорами, оставшимся маслом и добавить неполный стакан горячей воды, тушить на слабом огне. В конце приготовления посыпать измельченной зеленью.

Фаршированный перец

Понадобится: 300 г болгарского перца, 100 г белокочанной капусты, 2 небольшие моркови, 1 небольшая луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томатной пасты, уксус, сахар, соль

Перец очистить от семян, бланшировать в кипящей воде 10 мин, откинуть на дуршлаг. Очищенные овощи нарезать соломкой, обжарить в масле. Затем добавить томатную пасту, сахар, соль, уксус по вкусу, тушить 15 мин. Перец наполнить фаршем, уложить в сотейник и припустить в небольшом количестве воды или бульона. Подавать, полив образовавшимся соком и посыпав рубленой зеленью.

Фаршированные баклажаны с чесноком

Понадобится: 1,5 кг баклажанов, 3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 3 пучка петрушки, 3 помидора, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить кожицу. Разрезав вдоль, удалить семена. Половинки баклажанов выдержать в холодной подсоленной воде 5 мин и откинуть на дуршлаг. Вынуть сердцевину, нарубить ее, смешать с измельченным чесноком, зеленью петрушки, солью, перцем и обжарить в масле. Полученной массой нафаршировать баклажаны, уложить их в посуду. Добавить нарезанные помидоры, холодную воду и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Посыпать зеленью.

Голубцы с рыбной начинкой

Понадобится: 1 крупный кочан савойской капусты, 750 г рыбы (трески, минтая, хека), 1½ стакана отварного рассыпчатого риса, 2–3 луковицы, 5 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, молотый белый перец, соль, молотый черный перец, сахар, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Из капусты вырезать кочерыжку. Капусту промыть, положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и варить без крышки. Когда внутренние листья станут мягкими, откинуть на дуршлаг и остудить, отвар охладить. Лук мелко нарезать и подрумянить в половине нормы масла. Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей, снять кожу. Рыбное филе пропустить через мясорубку. Отварной рис смешать с рыбным фаршем и луком, приправить по вкусу солью и перцем. Капусту разобрать на листья и выложить их на доску. На середину каждого листа положить начинку, свернуть голубец. В невысокой кастрюле разогреть оставшееся масло. Плотно уложить голубцы, посыпать солью и молотым белым перцем, влить немного капустного отвара и тушить под крышкой на слабом огне. Готовые голубцы осторожно выложить на подогретое блюдо. Отвар уварить, добавить томатную пасту и муку, разведенную несколькими ложками охлажденного капустного отвара, и довести до кипения. Приправить по вкусу солью, перцем и сахаром. Голубцы полить соусом и посыпать зеленью.

Лук, фаршированный рисом

Понадобится: 4 крупные луковицы, 1 апельсин, 1 стакан риса, 1 желтый болгарский перец, 1 кисло-сладкое яблоко, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. яблочного сока, 200 мл овощного бульона, 1 ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. карри, ½ ч. л. свежемолотого черного перца, соль

Лук очистить и бланшировать в подсоленном кипятке. Затем вынуть шумовкой, обдать холодной водой, дать воде стечь. Аккуратно вырезать сердцевину. Луковые сердцевинки мелко нарезать. Вымытый и очищенный болгарский перец и очищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. В кастрюле разогреть масло, слегка обжарить нарезанный лук, добавить болгарский перец, чеснок, яблоко и жарить 1 мин. Положить рис, влить горячий бульон, перемешать и варить на среднем огне, пока рис не впитает всю жидкость. Приправить карри, солью и перцем. Приготовленной начинкой нафаршировать луковицы, аккуратно уложить их в кастрюлю, залить яблочным соком, посыпать перцем и кориандром, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 40–50 мин. Оставшийся рис подогреть, выложить на блюдо, украсить дольками апельсина и обложить фаршированным луком.

Баклажаны, фаршированные шампиньонами

Понадобится: 4 баклажана, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, ½ ч. л. мелко нарезанных листиков чабера, 2 больших твердых помидора, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

Положить баклажаны в слегка подсоленную кипящую воду, снять с огня и оставить в горячей воде на 5–6 мин. Вынуть, охладить, разрезать вдоль и удалить мякоть. Мякоть мелко нарезать. Мелко нарезанный лук слегка обжарить в растительном масле, добавить нарезанные шампиньоны и жарить 1–2 мин на сильном огне. Затем уменьшить огонь, положить мякоть баклажанов и мелко нарезанный чеснок. Жарить 3–4 мин. Снять с огня, соединить с петрушкой и чабером, приправить по вкусу солью и перцем, перемешать. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать толстыми ломтиками. Разогреть духовку до 200 °С. Выложить баклажаны на смазанное маслом огнеупорное блюдо, наполнить приготовленной начинкой. Посыпать орехами, прикрыть ломтиками помидоров и полить маслом. Поставить в духовку на 15 минут.

Баклажаны по-турецки

Понадобится: 8 небольших молодых баклажанов, 2 крупные луковицы, 2 больших твердых помидора, ½ стакана рубленых кедровых орешков или подсолнечных семян, 1 стакан риса, ¼ стакана черной смородины, 1 ст. л. мелко нарезанных листиков мяты, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец, 4 ст. л. оливкового масла, 500–700 мл овощного бульона

Вымытые баклажаны разрезать вдоль, но не до конца, чайной ложкой удалить семена. Хорошо посолить внутри и оставить на 1 ч. Рис промыть. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать кубиками и удалить семена. Лук очистить и мелко нарезать. В невысокой кастрюле с толстым дном хорошо разогреть 2 ст. л. масла, положить лук и слегка подрумянить. Влить остальное масло, всыпать рис и обжарить, осторожно перемешивая, пока рис не станет прозрачным. Влить 1½ стакана горячего бульона, добавить помидоры, кедровые орешки или подсолнечные семена, смородину и мяту. Приправить сахаром, перцем и солью, тщательно перемешать. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 мин, потом снять крышку, перемешать, дать выпариться лишней жидкости и слегка остудить. Посоленные баклажаны промыть водой, обсушить и наполнить приготовленной начинкой. Обвязать нитками, уложить в кастрюлю с толстым дном, залить оставшимся бульоном (баклажаны должны быть наполовину погружены в бульон), накрыть крышкой и тушить на слабом огне 40 мин. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Баклажаны с ореховой начинкой

Понадобится: 4 небольших молодых баклажана, 4–5 зубчиков чеснока, 1 стакан рубленых грецких орехов, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль, свежемолотый черный перец

Разогреть духовку до 250 °С. Вымытые баклажаны разрезать вдоль, смазать маслом и уложить на противень. Поставить в духовку на 15–20 мин. Вынуть, остудить и осторожно удалить мякоть. Очищенный чеснок мелко нарезать, растереть с солью, орехами и баклажанной мякотью, приправить по вкусу солью и перцем. Наполнить полученным фаршем половинки баклажанов. Уменьшить температуру в духовке до 190 °С. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить фаршированные баклажаны и посыпать панировочными сухарями. Полить маслом и поставить в духовку на 15 минут.

Баклажаны, фаршированные креветками по-восточному

Понадобится: 2 баклажана, 400 г очищенных замороженных мелких креветок, 2 стакана мелко нарезанного лука, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. л. анчоусной пасты, ¾ ч. л. красного острого перца грубого помола, ½ ч. л. куркумы, 1 ч. л. соли, 4–5 ст. л. растительного масла, 100 мл овощного бульона

Вымытые и обсушенные баклажаны разрезать вдоль, смазать маслом и запечь в нагретой духовке или на сковороде. Остудить, вынуть мякоть. Очищенный чеснок мелко нарезать. В кастрюле разогреть 3 ст. л. масла, положить лук и жарить 1 мин. Добавить чеснок и креветок (консервированных откинуть на дуршлаг), жарить 2–3 мин, перемешивая. Положить размятую вилкой баклажанную мякоть, жарить еще 3–4 мин, перемешивая, добавить анчоусную пасту, куркуму, острый перец, соль, тщательно перемешать и слегка охладить. Начинить этой массой баклажаны. Разогреть духовку до 190–200 °С. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить на него баклажаны, полить бульоном, прикрыть крышкой и поставить в духовку на 20–25 мин. Затем снять крышку и запекать еще 10–12 минут.

Баклажаны по-французски

Понадобится: 4 молодых баклажана, 2–3 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 250 г шампиньонов, 1 стакан рубленых лесных орехов, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 крупных спелых помидора, 100 мл красного сухого вина, 1 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, 1 лавровый лист

Вымытые баклажаны опустить в слегка подсоленную кипящую воду и варить 8—10 мин. Откинуть на дуршлаг, хорошо обсушить, а когда остынут, разрезать вдоль и ложкой вынуть мякоть. Очищенный лук и чеснок мелко нарезать. Вымытые и очищенные грибы нарезать ломтиками. Лук выложить на сковороду с разогретым маслом и жарить 1 мин. Добавить чеснок и шампиньоны, жарить на довольно сильном огне 3–4 мин. Слегка остудить. ¾ грибной смеси соединить с размятой мякотью баклажанов, рублеными орехами, петрушкой и томатной пастой, приправить по вкусу солью и перцем. Начинить фаршем половинки баклажанов. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать кубиками и удалить семена. Добавить к оставшимся в сковороде грибам. Хорошо подогреть, влить вино и положить лавровый лист. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока соус не загустеет. Приправить по вкусу солью и перцем. Разогреть духовку до 190 °С. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить фаршированные баклажаны, полить соусом, закрыть крышкой (или накрыть фольгой) и запекать в духовке 15 мин. Затем снять крышку и запекать еще 8—10 минут.

Цукини с миндальной начинкой

Понадобится: 4 молодых цукини, 1 крупная луковица, 3 ст. л. панировочных сухарей, ½ стакана рубленого миндаля, ½ стакана рубленых лесных орехов, 1 ч. л. овощной приправы, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, по 1 ч. л. мелко нарубленных листочков майорана и розмарина, соль, молотый черный перец, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. белого сухого вина или воды

Разогреть духовку до 200 °С. Цукини разрезать вдоль и удалить часть мякоти. Положить в подсоленную кипящую воду на 1 мин, вынуть, обдать холодной водой и обсушить. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный лук слегка обжарить в разогретом растительном масле, добавить нарезанную мякоть цукини, петрушку, майоран и розмарин, жарить 1 мин. Снять с огня, всыпать панировочные сухари и тщательно перемешать. Соединить с орехами, солью, перцем, вином или водой и перемешать. Наполнить фаршем цукини. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить цукини, слегка полить растительным маслом, прикрыть фольгой и поставить в духовку на 30 мин. Подавать с отварным рисом или печеным картофелем.

Вариант: вместо цукини можно использовать баклажаны, а лесные орехи и миндаль заменить грецкими орехами.

Цукини, фаршированные яблоками и зеленым горошком

Понадобится: 4 молодых цукини, 1 крупная луковица, 2 яблока, 1 стакан рубленых лесных орехов, 100 г зеленого горошка, 1 ст. л. мелко нарезанных листиков свежей мяты, сок и цедра 1 лимона, соль, молотый черный перец, щепотка сахара, 2 ст. л. растительного масла, несколько листиков мяты

Разогреть духовку до 200 °С. Вымытые и обсушенные цукини разрезать вдоль и удалить часть мякоти. Положить в подсоленную кипящую воду на 1 мин, вынуть, обдать холодной водой и обсушить. Мякоть нарубить. Очищенные яблоки и лук нарезать кубиками. В сотейнике разогреть 1,5 ст. л. растительного масла, слегка обжарить лук, добавить мяту, горошек и мякоть цукини. Перемешать, тушить 5–7 мин, добавить яблоки, лимонный сок и цедру и тушить под крышкой на слабом огне 10 мин. Снять с огня, остудить, добавить орехи и измельчить блендером. Приправить по вкусу солью и перцем. Начинить цукини полученным фаршем. Противень смазать растительным маслом, выложить цукини, сверху слегка полить маслом и поставить в духовку на 25–30 мин. Перед подачей на стол украсить листиками мяты.

Тыква, фаршированная овощами

Понадобится: 2 кг тыквы, 2 небольшие кольраби, белая часть 2 стеблей лука-порея, 1 клубень фенхеля, 200 г спаржевой фасоли, 3–4 стебля сельдерея, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. л. свежих листков чабера, 1 маленький кочан капусты, 1 ч. л. свежемолотого черного перца, соль, 1 ч. л. меда, сок и цедра ½ лимона, 1–2 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. кускуса, зелень петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1 ст. л. листьев свежей мяты, 1–2 лавровых листа, 100 мл оливкового масла

Отделить от капусты 6–8 листьев, остальную капусту нашинковать и слегка посолить. Кольраби, фенхель, стебли сельдерея и порея мелко нарезать, спаржевую фасоль нарезать кусочками. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть 3 ст. л. масла, слегка обжарить мелко нарезанный чеснок и положить остальные нарезанные овощи. Посыпать чабером, перемешать и полить вином. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 8 мин, затем снять крышку и выпарить лишнюю жидкость. Снять с огня. 3 ст. л. оливкового масла тщательно перемешать с лимонным соком и цедрой, медом и перцем. Кускус соединить с тушеными овощами, нарезанной зеленью и приготовленным соусом. Разогреть духовку до 180–200 °С. С тыквы острым ножом срезать верхушку и ложкой вынуть семена и лишнюю мякоть. Наполнить тыкву приготовленной начинкой. Противень смазать маслом, выложить капустные листья и посыпать их раскрошенным лавровым листом. Сверху установить тыкву, накрыть срезанной верхушкой и запекать в духовке около 2 часов.

Патиссоны, фаршированные гречневой кашей

Понадобится: 4 молодых патиссона, 2 стакана рассыпчатой гречневой каши, 300 г шампиньонов, крупная луковица, 1 ч. л. сушеного чабера, соль, молотый черный перец, 3–4 ст. л. растительного масла, 200 мл овощного бульона

Вымытые патиссоны положить в подсоленную кипящую воду и варить 3–4 мин. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и очистить. Разогреть на сковороде 2 ст. л. масла, слегка обжарить лук, добавить нарезанные шампиньоны и жарить на сильном огне 3–5 мин. Добавить 1 ст. л. масла и гречневую кашу, перемешать и жарить 1 мин. Снять с огня, приправить по вкусу солью, перцем и чабером. Обсушенные патиссоны разрезать вдоль, удалить семена. Наполнить приготовленным фаршем, выложить в смазанную маслом кастрюлю, полить горячим бульоном. Накрыть крышкой и тушить 20 мин. Подавать на стол с грибным или томатным соусом.

Патиссоны, фаршированные овощами

Понадобится: 4 молодых патиссона, 1 луковица, ½ небольшого корня сельдерея, 2 моркови, 1 красный болгарский перец, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, 100 мл овощного бульона или воды

Вымытые патиссоны положить в подсоленную кипящую воду на 3–4 мин, откинуть на дуршлаг и тщательно обсушить. Сельдерей и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Очищенный лук и болгарский перец нарезать мелкими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло и слегка обжарить лук. Добавить морковь, сельдерей и болгарский перец, перемешать, жарить еще 1–2 мин на довольно сильном огне. Приправить по вкусу солью и перцем. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 5—10 мин. Остудить. Патиссоны разрезать вдоль, удалить семена и наполнить приготовленным фаршем. Уложить в плоскую кастрюлю, слегка полить бульоном и тушить на слабом огне 40 мин, время от времени поливая бульоном или водой. Подавать с рисом или булкой, полив томатным соусом.

Болгарский перец по-венециански

Понадобится: 300 г филе камбалы, 2 крупных желтых болгарских перца, 2 крупных красных болгарских перца, 1 маленький зеленый болгарский перец, 1 ст. л. каперсов, 2 ст. л. миндальных хлопьев, 3 ст. л. изюма, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, сок и цедра ½ лимона, соль, ½ ч. л. молотого острого перца, молотый черный перец

Вымытый и обсушенный желтый и красный болгарский перец запекать в разогретой духовке 10 мин, затем охладить, разрезать вдоль и удалить семена. Для приготовления начинки филе камбалы полить лимонным соком, натереть солью и оставить на несколько минут. Затем обжарить рыбу до золотистого цвета. Зеленый перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать и слегка обжарить в ½ ст. л. оливкового масла. Изюм промыть, обдать кипятком и откинуть на дуршлаг. Соединить зеленый перец с панировочными сухарями, разрезанной на маленькие кусочки рыбой, миндальными хлопьями, изюмом и петрушкой, приправить солью, черным и острым перцем, лимонной цедрой и оставшимся соком, перемешать. Наполнить начинкой половинки перцев. Разогреть духовку до 200–220 °С. Огнеупорное блюдо смазать оливковым маслом, посыпать рубленым чесноком и выложить фаршированный перец. Полить маслом и поставить в духовку на 30 мин. Подавать с отварным рисом или макаронами.

Картофель, фаршированный спаржей

Понадобится: 6 крупных картофелин, 500 г зеленой спаржи, ½ стакана миндальных хлопьев, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, ¼ ч. л. сладкого красного перца, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. растительного масла

Картофель отварить в мундире, разрезать вдоль и осторожно удалить мякоть, оставив тонкие стенки. Разогреть духовку до 190–200 °С. Отварить спаржу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем измельчить в блендере вместе с нарубленным миндалем, половиной картофельной мякоти, растительным маслом, чесноком, солью, перцем, паприкой и лимонным соком. Наполнить этим фаршем картофель и запекать в духовке 10 минут.

Фаршированный картофель

Понадобится: 2 кг картофеля, 100 г сушеных грибов, 1 кг свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, сухари, зелень, соль, перец

Ровные клубни картофеля средней величины хорошо промыть, испечь в кожуре и, немного охладив, очистить. Придать клубням приплюснутую форму, вынуть часть мякоть из середины. Сушеные грибы замочить в холодной воде на 3–4 ч, воду процедить, грибы промыть и отварить в той же воде без соли до размягчения. Готовые грибы откинуть на дуршлаг и мелко нарезать, бульон процедить. Свежие грибы промыть и нарезать. Для соуса муку подсушить на сковороде, охладить, развести частью грибного бульона до консистенции жидкой сметаны. Лук мелко нарубить, пассеровать в масле 5–7 мин, добавить грибы и пассеровать все вместе. Заправить солью, перцем, влить мучной соус и перемешать. Приготовленной начинкой заполнить картофель. Выложить его на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром или сухарями и запекать при температуре 220 °С до образования корочки. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Кабачки, фаршированные овощами

Понадобится: 3–4 кабачка, 1 крупный болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 9 %-го уксуса, соль

Кабачки разрезать вдоль пополам, чайной ложкой вырезать сердцевину, чтобы образовалось углубление, вырезанную мякоть мелко нарубить. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать маленькими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Вынутую из кабачков мякоть соединить с нарезанными овощами. В сковороду налить растительное масло, выложить овощную смесь и обжарить ее на сильном огне 5 мин, перемешивая. Затем снять с огня, немного остудить, посолить и заправить уксусом. Кабачки выложить в один слой на противень, посолить, углубления заполнить приготовленной овощной смесью. Запекать в духовке 45 мин при температуре 220 °С.

Кабачки, фаршированные рисом и грибами

Понадобится: 1 кг молодых кабачков, 100 г риса, 400 г шампиньонов, 1 луковица, 5 ст. л. растительного масла, 100 мл овощного или грибного бульона, 1 ч. л. куркумы, зеленый лук, молотый черный перец, соль

Кабачки вымыть и обсушить. Нарезать кусочками длиной около 5 см. Чайной ложкой вынуть сердцевину с семенами, оставив донышко толщиной примерно 1 см. Рис промыть, выложить в кастрюлю, залить 1,5 л воды, посолить, довести до кипения и варить на слабом огне 15–20 мин. Откинуть на дуршлаг, промыть. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, кабачки посолить и поставить их вверх дном, накрыть крышкой и тушить 15 мин на слабом огне. Потом перевернуть кабачки, поставив их на донышки, и тушить еще 10 мин. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Грибы вымыть и мелко нарезать. Подрумянить нарезанный репчатый лук в 2 ст. л. растительного масла, добавить грибы и обжарить. Снять с огня, добавить рис, куркуму, рубленый зеленый лук, посолить и поперчить, перемешать. Разогреть духовку до 180 °С. Наполнить кабачки грибным фаршем. В каждую «чашечку» влить 1 ст. л. бульона. Выложить в форму для запекания, полить маслом и запекать 20 минут.

Перец, фаршированный рисом с изюмом

Понадобится: 3 болгарских перца, 4 ст. л. отварного риса, зелень укропа, 1 ст. л. кедровых орешков, 2 ст. л. изюма, оливковое масло

Разрезать перцы пополам, каждую половинку начинить смесью из отварного риса, нарезанного укропа, кедровых орешков и изюма. Приправить по вкусу. Слегка полить оливковым маслом, накрыть фольгой и запекать при температуре 180 °С 20 минут.

Фаршированная кольраби

Понадобится: 4 кольраби, 150 г шампиньонов, 1 болгарский перец, 1 луковица, 150 мл овощного бульона, растительное масло, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль

Кольраби вымыть, запечь целиком в духовке 30 мин при температуре 190 °С. Затем охладить, вынуть ложкой мякоть. Репчатый лук пассеровать в растительном масле, затем добавить нарезанный перец и грибы, обжарить все вместе. Добавить измельченную мякоть кольраби, посолить, поперчить. Корзиночки из кольраби заполнить приготовленной начинкой и запекать в духовке 5—10 мин. Подавать, украсив зеленью.

Перец, фаршированный картофелем

Понадобится: 2 болгарских перца, 4 отварные картофелины, 6 шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. л. постного майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу

Лук и шампиньоны мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Несколько грибов оставить для украшения. Из картофеля приготовить пюре, добавить майонез, жареный лук с грибами, соль, специи по вкусу. Перец разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и семена. Уложить на смазанный маслом противень, нафаршировать пюре. Сверху вдавить ломтики грибов для украшения. Запекать в духовке при 200 °С 15–20 минут.

Овощное рагу

Понадобится: 1 баклажан, 1 кабачок, 1 небольшой кочан цветной капусты, 3 болгарских перца разного цвета, 3 помидора, ½ стакана консервированной кукурузы, 1 морковь, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 1 ч. л. смеси молотых пряных трав, соль по вкусу, листья зеленого салата

Баклажаны нарезать кружочками, кабачки – кубиками, перец и лук – кольцами, помидоры – дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в масле на сильном огне. Добавить остальные овощи, посолить, посыпать пряными травами, долить немного воды и тушить 15 мин под крышкой, затем дать настояться. Подавать рагу на листьях салата.

Рагу «Дары полей»

Понадобится: 3–4 моркови, 4 картофелины, 100 г репы, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 кабачок, 2 луковицы, 2 стакана томатного сока, 1 лавровый лист, зелень укропа или петрушки, гвоздика, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья

Овощи вымыть, очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить в масле. Картофель нарезать, смешать с обжаренными овощами, добавить зеленый горошек, залить томатным соком, добавить лавровый лист, соль, перец, гвоздику и тушить 15 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа или петрушки.

Овощное рагу с молодым картофелем

Понадобится: 500 г вешенок, 5–7 некрупных молодых картофелин, ½ цукини, несколько листьев молодой капусты, 1 крупная морковь, 1 луковица, молодой чеснок, зеленый лук, 1 острый перец, соль, молотый перец, кориандр

Для подливы: 2 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. устричного соуса

Картофель отварить, крупно нарезать. Морковь и лук мелко нашинковать, спассеровать до золотистого цвета. Отдельно обжарить цукини и крупно нарезанную капусту с чесноком. Вешенки крупно нарубить и слегка обжарить на сильном огне, посолить, поперчить, добавить рубленый острый перец и кориандр. Для подливы соединить кукурузный крахмал, темный соевый соус и устричный соус, долить воды до 500 мл. Подготовленные овощи и грибы сложить в сковороду-вок, прогреть, залить подливой, дать загустеть. Снять с огня, посыпать зеленым луком.

Рагу из картофеля и капусты

Понадобится: 600 г белокочанной капусты, 5 картофелин, 1 луковица, ½ пучка кинзы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, молотый черный перец, растительное масло, соль

Капусту нашинковать. Выложить в кастрюлю и залить 400 мл воды. Добавить 2 ст. л. растительного масла. Тушить около 45 мин на слабом огне. Картофель очистить, крупно нарезать. Репчатый лук нарезать полукольцами. Обжарить картофель и лук в растительном масле около 15 мин. Посолить, добавить томатную пасту и обжарить еще 3–4 мин. В готовую капусту выложить картофель с луком, тушить около 5 мин. Добавить лавровый лист, нарезанный чеснок, молотый черный перец, соль, 3 ст. л. растительного масла. Можно положить зеленый горошек или другие овощи. Тушить рагу 10–15 мин. Кинзу мелко нарезать. Рагу выложить на тарелки и посыпать кинзой.

Грибной гуляш

Понадобится: 1 кг грибов, 2 сладких красных перца, 6 сладких зеленых перцев, 4 помидора, 4 луковицы, соль по вкусу

Мелко нарезанный лук спассеровать в масле, добавить очищенные и вымытые грибы, нарезанный соломкой болгарский перец и нарезанные дольками помидоры. Все продукты тушить до полной готовности, подливая воду.

Пикантное овощное рагу

Понадобится: 5–6 картофелин, 2 длинных салатных огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 700 мл овощного бульона, 1 ст. л. горчицы, 4 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель вымыть щеткой и варить в подсоленной воде 25 мин. Затем очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Слить жидкость с кукурузы и перемешать кукурузу с картофелем и огурцами. Овощной бульон разогреть, добавив в него уксус, растительное масло и горчицу. Положить в него овощи, посолить, поперчить и прогреть. Перед подачей на стол дать рагу хорошо настояться.

Рагу из фасоли с картофелем

Понадобится: 1 стакан пестрой фасоли, 700 мл воды, 8 картофелин, 2 луковицы, 3–4 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу, ½ пучка зелени петрушки, лавровый лист

Фасоль замочить в воде на 6 ч, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг, отвар слить в отдельную посуду. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, залить фасолевым отваром и варить на слабом огне до готовности под крышкой. Добавить фасоль к картофелю. Мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить томатную пасту и тушить 10 мин. Заправить специями по вкусу, добавить лавровый лист, тушить еще 3–5 мин. Переложить соус в кастрюлю с картофелем и фасолью, довести до кипения, влить ½ стакана кипящей воды и осторожно перемешать, чтобы не размять фасоль. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля. Подавать горячим с веточками зелени петрушки.

Грибное рагу

Понадобится: 300 г грибов, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. замороженного зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного пюре, зеленый лук, соль

Грибы очистить, промыть и крупно нарезать, репчатый лук нарезать полукольцами, тушить в масле все вместе 10 мин. Посолить, влить разведенное в 300 мл горячей воды томатное пюре и довести до кипения. Добавить нарезанные кубиками картофель и морковь, зеленый горошек, прогреть на слабом огне 20 мин. Перед подачей на стол посыпать рагу нарезанным зеленым луком.

Сицилийское овощное рагу

Понадобится: 1 кг молодых баклажанов, 3 помидора, 4 луковицы, 3–4 стебля сельдерея, ½ стакана зеленых оливок без косточек, 2–3 ст. л. каперсов, 100 мл оливкового масла, 100 мл светлого винного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль

Баклажаны очистить, разрезать пополам, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Выложить в дуршлаг, обильно посыпать солью и оставить на 1–2 ч. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и удалить семена. Стебли сельдерея и лук очистить, нарезать. Оливки разрезать на половинки. В сотейнике разогреть половину масла, положить лук и обжарить, перемешивая, до золотистого цвета. Добавить помидоры, каперсы, сельдерей и оливки, жарить 1 мин на довольно сильном огне, периодически перемешивая, затем уменьшить огонь до слабого. Разогреть на сковороде оставшееся масло и обжарить баклажаны до коричневатого цвета. Вынуть из сковороды шумовкой, положить на бумажное полотенце, чтобы впитался излишек масла, а затем переложить в кастрюлю с овощами. Влить уксус, добавить сахар, хорошо перемешать и тушить на слабом огне, пока не выпарится лишняя жидкость.

Рагу из капусты с фасолью

Понадобится: 1 небольшой кочан брокколи, 1 небольшой кочан цветной капусты, 200 г спаржевой фасоли, 100 г зеленого горошка, 6–8 зубчиков чеснока, 2 ст. л. толченых зерен горчицы, 1 ч. л. свежемолотого черного перца, 4 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 2 ст. л. бальзамического уксуса, соль, 2 ст. л. мелко нарезанных зеленых ростков или листьев горчицы

Вымытую фасоль положить в слегка подсоленную кипящую воду на 1–2 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить и нарезать кусочками. Вскипятить две отдельные кастрюли слегка подсоленной воды. В одну положить брокколи, в другую – цветную капусту, варить 3–4 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Отделить соцветия, стебли обоих видов капусты очистить и нарезать кубиками. Очищенный чеснок мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить чеснок и горчицу, добавить капусту и фасоль, посыпать перцем, полить винным уксусом, перемешать и жарить 5–6 мин. Влить ароматический уксус, приправить по вкусу солью и жарить еще 5 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью горчицы. Подавать с булкой или рассыпчатым отварным рисом.

Вариант: рагу можно приготовить и без брокколи. В таком случае следует взять двойную порцию цветной капусты.

Рагу из капусты с картофелем

Понадобится: 600 г белокочанной капусты, 5 картофелин, 1 болгарский перец, ½ пучка кинзы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, молотый черный перец, растительное масло, соль

Капусту нашинковать. Выложить в кастрюлю и залить 400 мл воды. Добавить 2 ст. л. растительного масла. Тушить около 45 мин на слабом огне. Картофель очистить, крупно нарезать. Болгарский перец нарезать полукольцами. Обжарить картофель и перец в растительном масле около 15 мин. Посолить, добавить томатную пасту и обжарить еще 3–4 мин. В готовую капусту выложить картофель с перцем, тушить около 5 мин. Добавить лавровый лист, нарезанный чеснок, молотый черный перец, соль, 3 ст. л. растительного масла. Можно положить зеленый горошек или другие овощи. Тушить рагу 10–15 мин. Кинзу мелко нарезать. Рагу выложить на тарелки и посыпать кинзой.

Овощной горшочек

Понадобится: 4–5 картофелин, 3–4 моркови, 2 корня петрушки, 1 большая луковица, 2–3 зубчика чеснока, 100 г красной чечевицы, 1 ч. л. карри, 2 ст. л. соевого или подсолнечного масла, 1 л овощного бульона, соль, молотый черный перец, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы

Морковь, петрушку и картофель очистить и вымыть. Морковь и петрушку нарезать ломтиками, картофель – кубиками. Лук и чеснок очистить, чеснок пропустить через пресс, лук нарезать полукольцами. В большой кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук и чеснок, жарить 1 мин. Добавить нарезанные овощи и жарить 4–6 мин, перемешивая, на довольно сильном огне, чтобы овощи хорошо подрумянились. Горячий бульон тщательно перемешать с карри. В кастрюлю с овощами добавить чечевицу, влить бульон, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить под крышкой на слабом огне 20 мин. Время от времени осторожно перемешивать. В конце приправить по вкусу солью и перцем. Перед подачей на стол посыпать зеленью кинзы.

Вариант: вместо чечевицы можно использовать свежий или консервированный зеленый горошек.

Гуляш из тыквы

Понадобится: 1 кг тыквы, 1 луковица, 1 болгарский перец, 6 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. томатного пюре, 1 ч. л. паприки, соль

Лук и перец мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить паприку и томат. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Выложить тыкву на сковороду к луку с перцем, посолить и тушить, пока она не станет мягкой. По желанию можно добавить 1 стакан отварного риса.

Вариант: тыкву можно заменить репой, кабачками или цукини.

Гороховый гуляш с шампиньонами

Понадобится: 200 г желтого гороха, 2 большие луковицы, 200 г шампиньонов, 3 ст. л. растительного масла, 200 мл овощного бульона, 300 мл белого сухого вина, 2 ст. л. протертых помидоров, 2 лавровых листа, 1 ч. л. сушеной душицы (орегано), соль, молотый черный перец

Горох вымыть, замочить в воде и оставить на ночь. На следующий день варить в той же воде не меньше 1 ч, откинуть на дуршлаг. В кастрюле разогреть растительное масло, слегка подрумянить на нем мелко нарезанный лук. Добавить нарезанные шампиньоны и жарить 1 мин, перемешивая. Затем добавить отварной горох, влить бульон, вино, положить протертые помидоры, лавровый лист и душицу, приправить солью, перцем и перемешать. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить под крышкой 20–30 минут.

Гуляш из вешенок

Понадобится: 800 г вешенок, 2 крупные луковицы, 3 больших помидора, 2–3 зеленых болгарских перца, 1 ст. л. молотого перца, соль, 5–6 ст. л. овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Грибы и очищенный перец нарезать ломтиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры и разрезать на четыре части. Лук мелко нарезать. В кастрюле хорошо разогреть растительное масло, положить лук и грибы, жарить 1 мин на сильном огне, перемешивая, затем тушить под крышкой 5–7 мин. Добавить помидоры, болгарский перец, посыпать молотым перцем, посолить, влить бульон и тушить под крышкой 20 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Гуляш картофельный

Понадобится: 10 картофелин, 2 луковицы, 5 болгарских перцев, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, по ½ пучка зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, посолить. Болгарский перец очистить от семян, нарезать полосками и тоже положить в кастрюлю. Влить 2 стакана кипящей воды и тушить до готовности. Добавить нарезанные мелкими кубиками помидоры и пропущенный через пресс чеснок. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Мексиканское карри с фасолью

Понадобится: по 150 г белой и красной фасоли, 2–3 веточки свежего чабера, лавровый лист, 1½ ст. л. растительного масла, 200 г шампиньонов, белая часть большого стебля порея, 2–3 больших помидора, 2 кисло-сладких яблока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 стручка острой паприки, 1 ч. л. приправы карри, ¼ ч. л. молотого кориандра, соль, щепотка молотого острого перца, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки или кинзы

Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить, добавив чабер, лавровый лист и масло. Порей и шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Паприку очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Очищенные яблоки нарезать соломкой и слегка полить лимонным соком. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, слегка обжарить лук и чеснок, добавить порей и шампиньоны и жарить, перемешивая, 3–4 мин на довольно сильном огне. Посыпать карри, добавить паприку, яблоки и помидоры, тщательно перемешать и тушить под крышкой на слабом огне 5–6 мин. Добавить отцеженную фасоль и, при необходимости, 2–4 ст. л. фасолевого отвара. Тушить 3–4 мин. В конце приготовления приправить по вкусу солью и острым перцем. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или кинзы.

Соте из овощей

Понадобится: 1 баклажан, 1 кабачок, 5 свежих помидоров, 2 средние моркови, 2 болгарских перца, 1 острый перец, 2 средние луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 6 ст. л. растительного масла, хмели-сунели, кориандр, майоран, соль по вкусу

Баклажан опустить в кипящую воду, варить в течение 5 мин. Вынуть из кастрюли, остудить, очистить от кожуры. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, слегка обжарить в масле. Отварной баклажан и очищенный от кожуры кабачок нарезать кубиками. Перец (болгарский и острый) нарезать соломкой. Подготовленные овощи выложить в сковороду к луку с морковью, посолить, тушить 5 мин, время от времени перемешивая. Помидоры обдать кипящей водой, очистить от кожицы, натереть на терке. Выложить в сковороду к овощам, хорошо перемешать, тушить до готовности, постоянно перемешивая. Добавить соль и приправы по вкусу. В самом конце приготовления положить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную зелень.

Соте из баклажанов

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 7 болгарских перцев, 6–7 луковиц, 3–5 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 2 см, посолить и оставить на 30 мин, затем отжать сок и обжарить в растительном масле с двух сторон. Помидоры нарезать крупными ломтиками. Перец очистить от плодоножек, семян и крупно нарезать. Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета в растительном масле. В кастрюлю уложить слоями: баклажаны, помидоры, болгарский перец, нарезанную зелень петрушки, лук; слои повторять, пока не наполнится кастрюля. Влить масло и тушить на слабом огне с закрытой крышкой, пока масло не станет красным. В готовое блюдо добавить растертый с солью чеснок.

Соте овощное с макаронами

Понадобится: 200 г макарон, 2 луковицы, 2 помидора, 2 баклажана, 1 болгарский перец, 1 пучок укропа, соль, перец по вкусу

Макароны отварить. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета. Баклажаны, помидоры и перец мелко нарезать, соединить с луком и тушить 40 мин. Затем добавить макароны и все перемешать. Посолить, поперчить, перед подачей посыпать зеленью укропа.

Вариант: вместо баклажанов можно использовать цукини или кабачки.

Соте овощное с фасолью

Понадобится: 200 г фасоли, 2 луковицы, 2 помидора, 2 баклажана, 1 болгарский перец, 1 пучок укропа, соль, перец по вкусу

Фасоль отварить. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета. Баклажаны, помидоры и перец мелко нарезать, соединить с луком и тушить 40 мин. Затем положить фасоль и все перемешать. Посолить, поперчить и перед подачей посыпать зеленью укропа.

Овощной гуляш

Понадобится: 400 г замороженной овощной смеси, 1 крупный болгарский перец, 400 г консервированной фасоли в томатном соусе, 1 луковица, 150 мл овощного бульона, 1 ч. л. сушеного базилика, растительное масло, соль, перец

Перец и лук нарезать полосками и немного спассеровать в растительном масле. Добавить, предварительно разморозив, смесь овощей и жарить еще 5–7 мин, помешивая. Затем в сковороду выложить фасоль вместе с соусом, посолить, поперчить и посыпать базиликом, перемешать, влить бульон и тушить 10 минут.

Овощное рагу с пекинской капустой

Понадобится: 150 г пекинской капусты, 1 морковь, 50 г корня сельдерея, 1 болгарский перец, 1 луковица, 50 г оливок, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. соевого соуса, растительное масло, соль, черный и белый молотый перец, специи (сушеный тимьян, базилик)

Нашинковать пекинскую капусту и лук, болгарский перец нарезать кубиками, сельдерей и морковь – ломтиками, оливки – кружочками. В растительном масле обжарить до золотистого цвета лук и морковь, добавить пекинскую капусту, жарить на слабом огне 3–5 мин. Затем добавить сельдерей и перец, жарить еще 2–3 мин, влить соевый соус, добавить томатную пасту, специи и 100 мл кипяченой воды. Довести до кипения, по вкусу посолить и приправить перцем, тушить на слабом огне под крышкой до готовности овощей. За 7—10 мин до окончания тушения добавить оливки. При подаче украсить зеленью.

Лобио

Понадобится: 500 г фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 3–4 зубчика чеснока, зелень кинзы, растительное масло, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец

Фасоль отварить до готовности, но следить, чтобы не разварилась, откинуть на дуршлаг. Обжарить мелко нарезанный лук и морковь, соединить с фасолью, добавить томатную пасту, посолить. Тушить на медленном огне до выкипания жидкости. Следить, чтобы лобио не подгорело. За несколько минут до готовности поперчить, положить пропущенный через пресс чеснок и зелень кинзы.

Картофельные галушки

Понадобится: 5 крупных картофелин, 2 ст. л. муки, 2 луковицы, молотый красный перец по вкусу

2 картофелины отварить на пару, осторожно очистить от кожицы. Размять с мукой. Лук очень мелко нарезать и смешать с размятым картофелем. Посыпать красным перцем. Оставшиеся сырые картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой опускать галушки в крутой кипяток или овощной бульон. Варить до готовности.

Картофельные клецки с грибным соусом

Понадобится: 4 картофелины, 2 ст. л. крахмала, ½ стакана муки, щепотка мускатного ореха, щепотка соли

Для соуса: 500 г грибов, 1–2 луковицы, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. растительных сливок, соль и перец по вкусу

Картофель отварить в кожуре, очистить и размять в пюре. Соль смешать с мускатным орехом, мукой и крахмалом. Положить эту смесь в картофель и вымесить до однородного состояния. Выложить на доску, посыпанную мукой, скатать колбаску и разрезать на маленькие кусочки. Обвалять их в муке и отварить в кипящей подсоленной воде (после того как клецки всплывут, их нужно варить 5 мин).

Для соуса грибы отварить и мелко нарезать. Грибной отвар не выливать. Лук очистить и мелко нарезать. Муку обжарить на сухой сковороде до светло-бежевого цвета. Растительные сливки развести в небольшом количестве грибного отвара. Туда же добавить остывшую муку. Хорошо размешать, чтобы не было комочков. Лук обжарить до золотистого цвета, положить грибы и слегка обжарить вместе с луком. Влить грибной отвар с разведенной мукой и сливками. Все вместе прокипятить 1–2 мин, чтобы соус загустел. Полить галушки.

Картофельные клецки с грибной начинкой

Понадобится: 7–8 картофелин, 250 г шампиньонов, 1 луковица, ¾ стакана муки, 5 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Шампиньоны мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду без масла и подогревать, пока они не дадут сок. Затем сок слить в отдельную посуду, а к грибам добавить растительное масло, мелко нашинкованный лук, все вместе немного обжарить, снять с огня, добавить молотый перец, соль, перемешать. Сырой очищенный картофель натереть на мелкой терке, слегка отжать. Соку дать немного отстояться, чтобы содержащийся в нем крахмал выпал в осадок. Сок слить, а крахмал присоединить к картофельной массе, посолить, перемешать. Из приготовленной массы сформовать клецки. Для этого 1 ст. л. картофельной массы положить на ладонь, разровнять, чтобы получилась лепешка толщиной примерно 0,5 см, в середину положить немного грибной начинки (0,5 ч. л.), края соединить, образовав шарик. Клецки запанировать в муке, обжарить в растительном масле (чтобы образовалась румяная корочка), сложить в чугунный или керамический горшочек с крышкой. Грибной сок, оставшийся после жарения грибов, развести горячей водой до объема 200 мл, добавить соль и залить клецки. Горшочек закрыть крышкой и поместить в духовку, разогретую до 180 °С, на 30 мин. Готовые клецки подавать с маслом или кетчупом.

Котлеты грибные

Понадобится: 500 г грибов, 3 луковицы, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. молотых сухарей, ½ пучка зелени, соль, перец по вкусу, панировочные сухари, 5 ст. л. растительного масла

Грибы отварить и слегка обжарить с мелко нарубленным луком. Пропустить через мясорубку, посолить, добавить приправы, зелень, муку и молотые сухари, чтобы получилась густая масса. Оставить на 30 мин, затем сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

Котлеты из соевого фарша в листьях салата

Понадобится: 300 г соевого фарша, ¼ батона, 1 пучок листьев салата, 1 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан томатного соуса, соль, перец по вкусу

Батон и соевый фарш размочить отдельно, затем соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, посыпать перцем, тщательно перемешать. Из приготовленного фарша сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле до образования хрустящей золотистой корочки. Завернуть котлеты в листья салата, положить в сотейник, залить томатным соусом и тушить 15 минут.

Вариант: вместо листьев салата можно использовать капустные листья.

Котлеты из фасоли

Понадобится: 400–500 г белой фасоли, 2–3 ломтика белого хлеба, 1–2 ст. л. муки, 1 ст. л. молотых сухарей, зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жаренья, сухари для панировки

Отваренную в подсоленной воде и остывшую фасоль пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом. Добавить муку, соль, перец. Полученную массу тщательно вымешать и слегка взбить. Чтобы масса была густой, можно добавить 1 ст. л. молотых сухарей. Дать фасолевой массе постоять 30–40 мин. Сформовать небольшие котлетки, запанировать их в толченых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле. Подавать котлеты горячими, гарнировав жареным или отварным картофелем, обильно посыпав нарезанной зеленью укропа. Отдельно в соуснике подавать острый соус или приправы.

Котлеты из красной фасоли

Понадобится: 1½ стакана красной фасоли, 1 луковица, 2–3 кусочка белой булки, мука, зелень, сухари для панировки, растительное масло для жаренья

Отварить фасоль до готовности в большом количестве соленой воды, пропустить ее через мясорубку с луком, размоченной в воде булочкой, зеленью. Можно для вязкости добавить муку. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде по 2 мин с каждой стороны. Подавать котлеты горячими, посыпав зеленью.

Котлеты фасолевые пикантные

Понадобится: 1 стакан фасоли, 1 луковица, 2 ломтика хлеба, 2 зубчика чеснока, зелень (кинза, укроп), соль, перец, мука или сухари

Фасоль замочить в воде на ночь, затем отварить до готовности. Замочить хлеб в теплой воде и отжать. Измельчить в блендере хлеб, фасоль, зелень, лук, перец, соль. Хорошо перемешать и добавить муку или сухари. Сделать котлеты и обжарить их в растительном масле.

Картофельные котлеты с черносливом

Понадобится: 3–4 картофелины, 50 г чернослива, панировочные сухари, мука, 3 ст. л. растительного масла, соль

Чернослив освободить от косточек, залить кипятком. Картофель отварить, размять в пюре, посолить, добавить растительное масло, 50 мл теплой воды и столько муки, чтобы получилось некрутое тесто. Дать постоять 20 мин, чтобы мука разошлась. Затем раскатать, вырезать стаканом кружочки, в середину каждого положить чернослив, сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве растительного масла.

Вариант: чернослив можно заменить грибами, жаренными с луком и морковью.

Котлеты грибные с рисом

Понадобится: 200 г свежих грибов, ½ стакана риса, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, соль, перец, масло для жаренья

Грибы отварить, мелко нарезать, обжарить в масле вместе с луком. Рис отварить до полуготовности, охладить. Смешать грибы и лук с рисом, посолить по вкусу, добавить перец. Сформовать маленькие котлетки, обвалять их в муке и обжарить в масле до золотистой корочки.

Котлеты из шампиньонов

Понадобится: 800 г шампиньонов, 3 ст. л. манной крупы, 3 большие луковицы, 3 ст. л. растительного масла, сухари, перец, соль по вкусу

Очищенные шампиньоны мелко нарубить, положить в сотейник и тушить в масле до тех пор, пока выделившийся из грибов сок не выпарится наполовину. Затем всыпать манную крупу и томить на слабом огне 5—10 мин. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в масле, добавить к грибам. Полученную массу посолить, поперчить, сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. Затем ненадолго поставить в разогретую духовку. К готовым горячим котлеткам подавать томатный или грибной соус.

Грибные котлетки

Понадобится: 100 г белых сушеных грибов, 1 стакан риса, соль, зелень петрушки, растительное масло, мука

Грибы отварить в воде, мелко нарубить. Отварить рис с солью и петрушкой, откинуть на дуршлаг и смешать с грибами. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в масле. Подавать с зеленым горошком.

Котлеты из грибов и картофеля

Понадобится: 200 г свежих грибов, 5–6 картофелин, 1–2 моркови, мелко нарубленная зелень, мука, перец, панировочные сухари

Отварить в слегка подсоленной воде грибы, откинуть на дуршлаг, затем мелко нарубить. Отварить на пару картофель и морковь, очистить и мелко нарезать. Смешать грибы, картофель и морковь, добавить мелко нарубленную зелень, щепотку перца и муку. Из массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле. Подавать с листьями салата.

Котлеты из свежих грибов

Понадобится: 500 г свежих грибов, 1 стакан отварного риса, 2 луковицы, ½ стакана муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде, смешать с отварным рисом и пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, муку, посолить, поперчить и сформовать котлеты. Обвалять их в муке или толченых сухарях и обжарить в масле.

Картофельные котлеты

Понадобится: 1,2 кг картофеля, 2 луковицы, 8 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. муки, соль по вкусу

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем воду слить, картофель растолочь. Лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле. Соединить лук и картофель, перемешать. Из полученной массы сформовать котлетки размером со среднюю картофелину, периодически смачивая руки водой, чтобы масса не прилипала. Обвалять котлетки в муке и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки.

Котлеты капустные

Понадобится: 1 кг капусты, ½ стакана манной крупы, ½ стакана муки, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль

Капусту нашинковать соломкой и тушить в небольшом количестве масла и воды в течение 25–30 мин (до полуготовности). Затем добавить манную крупу, перемешать и поставить на слабый огонь на 10–15 мин, чтобы крупа разварилась. Затем капусту немного охладить и добавить муку. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить.

Котлеты капустные с хлебом

Понадобится: 500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г пшеничного хлеба, 100 мл воды, 3–5 ст. л. муки, соль

Капусту нашинковать, посолить, тушить в масле. Готовую капусту смешать с мелко нарезанным обжаренным луком. Хлеб нарезать и залить горячей водой, дать остыть и протереть. Капусту перемешать с протертым хлебом, добавить соль и муку. Все хорошо перемешать, сформовать из этой массы котлеты, обвалять их в сухарях или муке и обжарить в растительном масле.

Картофельные котлеты с болгарским перцем

Понадобится: 4–5 картофелин, 8 ст. л. растительного масла, ½ стакана муки, 150 г болгарского перца, 2 ст. л. сухарей, соль по вкусу, постный майонез или растительные сливки

Картофель очистить, отварить, размять, посолить, добавить растительное масло, муку, полстакана теплой воды и замесить некрутое тесто. Дать постоять 20 мин. Болгарский перец очистить, обжарить. Тесто раскатать, с помощью стакана вырезать круглые лепешки и в середину каждой положить перец. Защипнуть тесто в виде пирожков, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле. Перед подачей на стол полить постным майонезом или растительными сливками.

Картофельные котлеты с капустой

Понадобится: 7–8 картофелин, 700 г капусты, 1 стакан муки, 2 луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Лук нарезать и пассеровать, капусту нашинковать и обжарить до готовности. Картофель отварить в мундире, очистить, пропустить через мясорубку и смешать с капустой и луком. Добавить муку, посолить, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле.

Котлеты морковные

Понадобится: 1 кг моркови, ½ стакана манной крупы, ½ стакана панировочных сухарей, 100 мл воды, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь очистить, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, посолить, добавить сахар, 1 ст. л. растительного масла и тушить на слабом огне. Как только морковь станет мягкой, медленно всыпать в кастрюлю манную крупу и варить смесь на слабом огне еще 10 мин. Затем массу снять с огня, охладить, сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и с обеих сторон обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. На стол морковные котлеты можно подавать со сладким или острым соусом.

Картофельные биточки с грибным соусом

Понадобится: 5 картофелин, ½ стакана муки, 4–5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для соуса: 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль по вкусу

Картофель отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, добавить муку и немного воды. Сформовать из этой массы биточки, обвалять в сухарях, обжарить в растительном масле и поставить в духовку на 15 мин. Для приготовления соуса грибы промыть и замочить в холодной воде на 2 ч, затем отварить без соли в той же воде. Муку обжарить в масле и развести 2 стаканами грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 20 мин. Мелко нарезанный лук обжарить, добавить нашинкованные грибы и обжарить все вместе. Смешать с соусом, добавить по вкусу соль, довести до кипения. Подавать биточки с соусом.

Тефтели овощные с грибами

Понадобится: 1 спелый кабачок, 2 моркови, 3 помидора, 3 картофелины, 50 г сушеных грибов, ⅓ стакана манной крупы, 6 ст. л. растительного масла, мука, рубленая зелень укропа и петрушки, соль

Кабачок очистить, удалить семена. Морковь и картофель очистить. Кабачок, морковь и картофель нарезать крупными кусками, отварить. Отварить предварительно замоченные грибы, воду слить. Сложить в кастрюлю овощи с грибами, добавить 1 ст. л. растительного масла, посолить. Влить к овощам ½ стакана воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Остудить, вмешать манную крупу, сформовать небольшие шарики. Запанировать тефтели в муке и обжарить в растительном масле. Сложить их в глубокую сковороду, перемежая слои тефтелей со слоями помидоров, нарезанных дольками. Всыпать пряную зелень, влить ¼ стакана горячей воды, тушить тефтели с грибами в течение 20 мин в духовке при температуре 190 °С. Вынуть тефтели из духовки, подать на стол горячими в той посуде, в которой они запекались.

Тефтели из картофеля и грибов

Понадобится: 500 г свежих грибов, 8 картофелин, 1 луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 4–5 ст. л. муки, молотый черный перец, соль

Свежие грибы тушить в собственном соку в пароварке в течение 20 мин. Охладить. Измельчить, добавить пассерованный в масле лук, соль и перец по вкусу. Картофель отварить на пару в течение 30 мин. Протереть через сито, добавить соль, муку и столько воды, чтобы получилось мягкое тесто. Сформовать небольшие лепешки, положить на каждую немного грибной начинки. Края теста соединить, придав изделию форму колобка. Выложить в пароварку, готовить 15–20 мин. Подавать с острым томатным соусом или хреном, украсить зеленью петрушки.

Гороховые крокеты

Понадобится: 1 стакан гороха, 2 луковицы, 1 болгарский перец красного цвета, 2 зеленых стебля сельдерея, 1 ст. л. мелко нарезанной зеленой мяты, 1 ст. л. карри, ½ ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. молотого красного острого перца, соль, молотый черный перец, 2 ст. л. муки, ½ стакана просеянных панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла

Горох промыть, залить охлажденной кипяченой водой на ночь. На следующий день отварить, посолить в конце варки. Жидкость слить, горох остудить и измельчить в блендере. Очищенный перец и стебли сельдерея без грубых волокон мелко нарезать. Мелко нарезанный лук слегка обжарить на разогретом растительном масле (1 ст. л.), добавить болгарский перец, сельдерей и жарить несколько минут. Дать остыть, соединить с горохом, мятой и карри. Влить растительное масло, добавить черный и острый перец, соль, имбирь и муку, тщательно перемешать. Сформовать небольшие шарики, запанировать их в сухарях и обжарить в сильно разогретом масле до золотистого цвета. Перед подачей на стол полить любым соусом. Можно подавать с салатом из сырых овощей.

Отбивные соевые

Понадобится: 500 г соевых отбивных, 6 картофелин, 3 помидора, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 2 ст. л. воды, 3 ст. л. растительного масла, тмин, молотый черный перец, соль по вкусу

Отбивные отварить, отжать и обжарить с мелко нарезанным луком в растительном масле. Влить немного воды, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, молотый перец и тушить около 10 мин. Перец нарезать тонкими полосками, помидоры и картофель – кубиками. Овощи добавить к отбивным и тушить все вместе 20 мин, до готовности картофеля.

Соевые отбивные в кляре

Понадобится: 200 г соевых отбивных, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. воды, ¼ ч. л. соды, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. В муку всыпать соду и влить воду, посолить и замесить тесто. В приготовленный кляр обмакнуть отварные соевые отбивные, выложить на смазанную маслом горячую сковороду и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Затем посыпать жареным луком, накрыть сковороду крышкой и томить отбивные на слабом огне 3 минуты.

Шницель из грибов в кляре

Понадобится: 15 крупных сушеных грибных шляпок, 200 мл воды, 1 стакан муки, ¼ ч. л. соды, соль по вкусу, 6 ст. л. растительного масла

Крупные сушеные шляпки грибов замочить на ночь, а затем отварить. Горячие шляпки разровнять, положить под пресс между двумя разделочными досками и остудить. Осушить бумажной салфеткой, посолить. Для кляра муку высыпать в миску, добавить подсоленную воду, соду, развести до густоты блинного теста. Обвалять грибные шляпки в кляре и обжарить в хорошо разогретом масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Шницель из баклажанов

Понадобится: 2–3 баклажана, растительное масло, 2 ст. л. муки или сухарей, зелень укропа и петрушки

Испечь небольшие баклажаны, очистить и нарезать вдоль. Посолить, слегка отжать, обвалять в муке или сухарях, обжарить в хорошо разогретом растительном масле. При подаче посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Шницель грибной в панировочных сухарях

Понадобится: 200 г шляпок крупных сушеных грибов, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль

Шляпки грибов замочить в воде на 10–12 ч. Затем, залив свежей водой, отварить в пароварке в течение 20 мин. Горячие шляпки положить под пресс (можно между двумя разделочными досками) и дать им остыть. Обсушить грибы на полотенце, посолить. Охлажденные шляпки запанировать в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать грибные шницели с салатом из сырых овощей.

Шницель из капусты

Понадобится: 1 кг белокочанной капусты, ½ стакана панировочных сухарей или пшеничной муки, 3–4 ст. л. растительного масла, соль

Капусту очистить от верхних поврежденных листьев, вырезать кочерыжку и отварить кочан в горячей подсоленной воде. Отварную капусту положить на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем отделить листья и срезать жесткие прожилки. Каждый лист сложить вчетверо, обвалять в муке или сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Биточки гороховые

Понадобится: 2 стакана желтого гороха, 4 моркови, 2 стакана риса, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, 2 ст. л. муки, 2 стакана соуса бешамель, 1 пучок зелени укропа

Горох замочить в воде на 6 ч и отварить в подсоленной воде вместе с морковью. Протереть их горячими через дуршлаг или редкое сито и перемешать. Добавить в массу отварной вязкий рис, муку, заправить массу сахаром, посолить и хорошо вымешать. Если масса жидкая, слегка загустить ее мукой или молотыми сухарями. Сформовать небольшие круглые биточки, запанировать их в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Горячие биточки переложить в кастрюлю, залить соусом бешамель и тушить 3–5 мин на слабом огне. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью укропа.

Оладьи гороховые

Понадобится: 2 стакана желтого гороха, 1 л воды, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Горох замочить в воде на 6 ч, затем отварить до мягкости и, не сливая воду, растереть. Добавить в него муку, соль. Из полученного теста сформовать оладьи, обвалять их в муке и испечь на сковороде в растительном масле.

Оладьи капустные

Понадобится: 400 г белокочанной капусты, 2 ч. л. сухарей, мука, растительное масло, соль, специи

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить до мягкости. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с мукой и сухарями. Выкладывать ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду, придавая форму оладьей.

Оладьи картофельные

Понадобится: 1,5 кг картофеля, ⅔ стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, лук, чеснок, зелень по вкусу

Картофель отварить, размять в пюре. Когда оно немного остынет, добавить к нему муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформовать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле. В картофельную массу можно добавить обжаренный лук или пропущенный через пресс чеснок, зелень петрушки.

Оладьи картофельные с цукини

Понадобится: 4–5 картофелин, 1–2 молодых цукини, ½ ч. л. орегано, 4 ст. л. растительного масла, 1 щепотка мускатного ореха, соль, черный перец

Картофель отварить в кожуре в подсоленной воде (за день до приготовления блюда). Слить воду, картофель остудить. На следующий день очистить картофель и натереть на крупной терке, посолить, поперчить. Вымыть цукини и тоже натереть на крупной терке. Смешать с картофелем, приправить орегано и мускатным орехом. Разогреть в сковороде растительное масло. Сформовать оладьи и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Оладьи тыквенные

Понадобится: 1 кг очищенной тыквы, 1 стакан муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для жаренья, мед

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Подавать с медом.

Оладьи из кабачков

Понадобится: 1 кг кабачков, 1 стакан муки, соль, черный молотый перец, растительное масло для жаренья

Кабачки натереть на крупной терке, посолить, всыпать муку, замесить однородное тесто. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Можно подавать с постным майонезом.

Картофельный бифштекс с рисом

Понадобится: 3–4 картофелины, 2 ст. л. отварного риса, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 стакан консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, 7 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль

Картофель, корень сельдерея и морковь отварить в подсоленной воде. Остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить отварной рис, консервированный зеленый горошек и мелко нарезанную зелень петрушки. Массу посолить, поперчить, тщательно перемешать и сформовать лепешки. Обвалять их в сухарях, обжарить в растительном масле с двух сторон.

Зразы картофельные

Понадобится: 2–3 сырые картофелины, 500 г готового картофельного пюре, 100–200 г муки, ½ ч. л. соли

Смешать сырой тертый картофель и пюре, добавить муку, замесить тесто. Раскатать его в пласт и разрезать на квадраты или прямоугольники. Выложить на каждый квадрат начинку (морковную, грибную, тыквенную, луковую и т. д.), сформовать зразы. Выложить их на смазанный маслом противень или сковороду и жарить в духовке или на плите.

Зразы картофельные с грибами

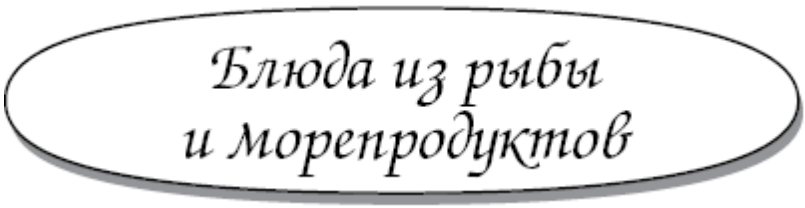
Понадобится: 7 картофелин, 500 г сушеных грибов, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ч. л. соли

Картофель отварить, размять в пюре, добавить соль, муку, тщательно перемешать. Для начинки грибы тщательно промыть, замочить на 2 ч. Затем отварить их в этой же воде, воду слить, грибы еще раз промыть. Нарезать, обжарить, добавив нарезанный лук, соль и перец. Из картофельного пюре сделать лепешки, в центр которых положить грибную начинку, соединить края. Обвалять зразы со всех сторон в муке и обжарить в масле.

Зразы с грецкими орехами

Понадобится: 3–4 картофелины, ½ стакана отварного и истолченного риса, 4 ст. л. толченых грецких орехов, зелень, 4–5 толченых зубчиков чеснока, соль по вкусу

Отварить картофель в подсоленной воде, размять в пюре, сформовать небольшие лепешки. На каждую лепешку положить немного смеси из орехов, зелени, чеснока и отварного риса. Соединить края зраз и обвалять их в мелко нарезанной зелени (петрушки, укропа, зеленого лука). Выложить зразы на блюдо, украсить листьями салата и подавать на стол.


Блюда из рыбы
и морепродуктов

Жареные караси

Понадобится: 1 кг карасей, 2–3 ст. л. муки, 4 ст. л. подсолнечного масла, соль, молотый черный перец, 2 стакана клюквы, ¾ стакана жидкого меда

Разогреть духовку до 160 °С. Клюкву измельчить в блендере, протереть через сито, соединить с медом и подогреть. Смешать муку и перец. Выпотрошенную, промытую и обсушенную рыбу натереть солью, запанировать в муке с перцем и обжарить с обеих сторон на сильно разогретом масле до золотистого цвета. Огнеупорное блюдо слегка смазать маслом. Выложить на него обсушенных на бумажном полотенце карасей, полить горячим клюквенным соусом и поставить в духовку на 5–7 мин. Подавать с картофелем фри или жареным картофелем.

Караси с луком

Понадобится: 1 кг карасей, 4 луковицы, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец, ½ лимона

Карасей очистить, промыть, обсушить, посолить и положить в кастрюлю. Посыпать зеленью петрушки, мелко нарезанным луком, добавить сахар и перец, залить небольшим количеством воды, чтобы рыба была едва прикрыта, и тушить под крышкой 20 мин. Муку слегка обжарить в масле, развести 2 ст. л. воды и лимонным соком. Выложить карасей на блюдо. В кастрюлю, где они тушились, влить приготовленный мучной соус, томить на слабом огне 5 мин. Полить рыбу соусом и посыпать петрушкой. Подавать в горячем или холодном виде, с картофелем или булкой.

Жареный карп с чесноком

Понадобится: 800 г филе карпа, 6–8 зубчиков чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец

Чеснок очистить, мелко нарубить, растереть с лимонным соком и растительным маслом (1½ ст. л.). Промытое и обсушенное филе натереть приготовленным соусом, разрезать на 4 порции, накрыть фольгой и оставить на 30–50 мин в холодном месте. На разогретую сковороду с толстым дном влить оставшееся масло, хорошо разогреть, обжарить филе с обеих сторон. Выложить рыбу на нагретое блюдо. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Карп на овощной подушке

Понадобится: 1 карп (1,5–2 кг), 1–2 сладких болгарских перца, 1 луковица, 1–2 моркови, 300 г свежих грибов, ½ лимона, соль, перец (белый или черный)

Карпа вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. От половины лимона отрезать 2 кружочка, каждый разрезать пополам. На одном боку карпа сделать небольшие надрезы под углом 45° и вставить в эти надрезы половинки кружочков лимона. Из оставшегося лимона выжать сок и полить им карпа. Грибы отварить 20 мин в подсоленной воде. Отвар слить, грибы нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кольцами. Морковь очистить и нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, обсушить и нарезать соломкой. На разогретом в сковороде растительном масле обжарить кольца лука 3 мин. Добавить морковь, жарить 5 мин. К луку с морковью положить болгарский перец и жарить еще 5 мин. В смазанную маслом форму для запекания или сковороду выложить овощи, грибы, на них – рыбу (ломтики лимона должны быть сверху). Слегка полить рыбу маслом и запекать в духовке 30–35 мин при температуре 180–190 °С.

Карп, запеченный с луком-пореем и грибами

Понадобится: 1 карп (1–1½ кг), 1 ст. л. лимонного сока, соль, свежемолотый перец

Для начинки: 1 крупный стебель лука-порея (только белая часть) или 1–2 луковицы, 150–200 г шампиньонов, 1 помидор, зелень петрушки, растительное масло, соль, свежемолотый перец

Карпа очистить от чешуи, хорошо промыть. Удалить жабры. Разрезать брюшко и удалить внутренности. Карпа хорошо промыть снаружи и внутри и обсушить салфетками. Слегка полить рыбу соком лимона и оставить на 15–20 мин. Для начинки лук-порей вымыть и нарезать кольцами или полукольцами. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. В разогретом растительном масле обжарить лук до мягкости. Добавить грибы и жарить, перемешивая, 5 мин, посолить и поперчить. Начинку немного остудить. Карпа натереть солью и свежемолотым перцем снаружи и внутри, наполнить брюшко карпа подготовленной начинкой и уложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать в духовке 45–60 мин (время запекания зависит от веса рыбы) при температуре 180 °С. Готовую рыбу вынуть из духовки, дать постоять 10 мин. Выложить карпа на блюдо и оформить зеленью и свежими овощами.

Лещ по-французски

Понадобится: 1 кг леща, 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью и оставить на 1 ч в холодном месте. Разогреть духовку до 200 °С. Лист пергаментной бумаги или алюминиевой фольги хорошо смазать маслом, завернуть леща и положить в духовку на решетку. Запекать около 30 мин. Когда бумага станет коричневой, вынуть рыбу, осторожно выложить на блюдо, обильно посыпать зеленью петрушки и обложить ломтиками лимона.

Окунь по-московски

Понадобится: 800 г филе окуня, 1 ст. л. лимонного сока, 3–4 корнишона, 1–2 зеленых стебля сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, по ¼ ч. л. молотой паприки, сушеного розмарина, мяты и майорана

Для соуса: 150 г корня сельдерея, 2–3 корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. тертой цедры лимона, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка сахара, 200 мл белого сухого вина

Рыбное филе слегка полить лимонным соком, натереть солью и перцем, завернуть в фольгу и положить в холодильник на 1 ч. Для соуса корень петрушки и сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В кастрюле разогреть масло, положить натертые овощи, посыпать цедрой лимона и жарить 1 мин, перемешивая. Добавить лимонный сок, сахар, влить ½ стакана вина и тушить на слабом огне 30 мин. Приготовленную массу измельчить в блендере, протереть через сито и смешать с оставшимся вином. Стебли сельдерея очистить, мелко нарубить. Корнишоны нарезать маленькими тонкими ломтиками. Огнеупорную посуду смазать маслом, положить филе, посыпать рубленым сельдереем и корнишонами и залить соусом. Накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку на 30–35 мин, затем снять крышку и посыпать смешанными пряными травами. Запекать без крышки еще 10 мин.

Пикантный окунь с овощами

Понадобится: 500 г филе окуня, 2 филе анчоусов, 1 цукини, 1 баклажан, 1 стручок острого зеленого перца, 1 ст. л. мелко нарезанного свежего имбиря, 200 мл рыбного или овощного бульона, 4–5 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. молотого черного перца, соль

Рыбное филе, очищенный баклажан и вымытый цукини нарезать кубиками. Филе анчоуса очень мелко нарубить, залить кипящим бульоном, добавить уксус. В низкую кастрюлю выложить слоями баклажаны, рыбу и цукини. Каждый слой посыпать солью, мелко нарубленным имбирем, черным и рубленым острым перцем и полить горячим бульоном с анчоусами и уксусом. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 30–40 мин.

Запеченный судак

Понадобится: 1 судак (1,5 кг), 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, пучок лука-шалота, пучок зелени петрушки, 200 г шампиньонов, соль, молотый черный перец, 100 мл белого сухого вина

Вымытое филе судака натереть солью и оставить на 1 ч в холодном месте. Вымытые и обсушенные шампиньоны нарезать ломтиками, шалот мелко нарезать, петрушку нарубить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла, положить грибы и жарить 1 мин. Выпарить лишнюю жидкость, посолить, поперчить, добавить шалот, перемешать и жарить 1 мин. Разогреть духовку до 180 ˚С. Огнеупорное блюдо смазать маслом, посыпать половиной панировочных сухарей и зеленью петрушки, выложить половину обжаренных шампиньонов с луком. Сверху выложить рыбное филе и распределить оставшиеся грибы и зелень петрушки. Посыпать панировочными сухарями, полить вином, поставить в разогретую духовку и запекать около 1 часа.

Судак с болгарским перцем

Понадобится: 1 кг судака, 3 болгарских перца, 4 помидора, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, цедра 1 лимона, ½ пучка зелени, соль, приправа для рыбы по вкусу

Лимонную цедру тонко нарезать и спассеровать в растительном масле. Добавить тонко нарезанный болгарский перец, тушить 5 мин. Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить. Рыбу разделать на филе, разрезать на порции, посолить, посыпать приправой для рыбы, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. На блюдо выложить жареные помидоры, на них положить рыбу, на рыбу – перец с лимонной цедрой, посыпать зеленью.

Рыба с овощами, запеченная в майонезе

Понадобится: 300–400 г рыбного филе, 5–6 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, постный майонез, соль, перец

Филе рыбы вымыть, обсушить и нарезать порционными кусочками. Картофель нарезать крупными кубиками. Морковь нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук – кольцами. В смазанную маслом форму для запекания выложить слой рыбы, немного посолить и поперчить, сверху уложить нарезанные картофель, морковь, лук, немного посолить, поперчить и залить майонезом. Запекать в духовке 40 мин при температуре 180 ˚С.

Щука, тушенная с белыми грибами

Понадобится: 1 щука (1–1,2 кг), 500 г свежих белых грибов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 200 мл белого вина, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, разрезать вдоль позвоночника, удалить кости, мясо нарезать кусочками и посолить. Грибы очистить, промыть, нарезать кусочками и обжарить в 2 ст. л. масла. Добавить мелко нарезанный лук и зелень петрушки, жарить 5 мин. Затем добавить рыбу, влить вино, приправить солью, перцем и тушить 20 мин. Слегка обжарить муку на оставшемся масле, добавить к рыбе и тушить 5 мин, перемешивая. Выложить щуку с грибами на блюдо и полить соусом.

Щука по-ставропольски

Понадобится: 1 щука (1–1,5 кг), 3 моркови, ½ корня сельдерея, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 3 лавровых листа, 4 гвоздики, кусочек корицы, ¼ ч. л. мускатного цвета, 400 мл белого вина, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. зеленых оливок без косточек, каперсы, 2 лимона, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, соль

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть прокаленной на сковороде солью и поставить на 1 ч в холодное место. Голову, хвост положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды, добавить овощи, коренья, лук, петрушку и сварить бульон. Процедить, отварные овощи протереть через сито и соединить с бульоном. Нарезанную на куски щуку положить в кастрюлю, залить овощным бульоном, добавить вино, оливки, очищенные от кожуры и нарезанные ломтиками лимоны и остальные ингредиенты. Тушить 30–35 мин на слабом огне. Муку слегка обжарить, развести 2 ст. л. кипяченой воды, добавить к соусу и перемешать, слегка встряхивая кастрюлю. Держать еще 1 мин на слабом огне. Выложить рыбу на блюдо (можно обложить рыбными фрикадельками или мелкой жареной рыбой), полить соусом и украсить веточками петрушки. Подавать с булкой или печеным картофелем.

Щука, запеченная с капустой

Понадобится: 500 г филе щуки, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 600 г тушеной капусты, 120 г ржаного хлеба, перец, соль по вкусу

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В сотейник или противень положить половину тушеной капусты, разровнять ее и выложить рыбу, оставляя место между кусками. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть слоем оставшейся капусты, посыпать сухарями, слегка полить маслом и запекать 20–30 мин. При подаче на стол рыбу с капустой выложить на блюдо, посыпать зеленью, положить вокруг ломтики ржаного хлеба, обжаренные в растительном масле.

Зразы из сома

Понадобится: 1 кг сома, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1 лимон, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, корень хрена

Сома очистить, выпотрошить и отделить филе. Нарезать филе порционными кусками, посолить. Разогреть в сковороде масло. Филе запанировать в муке и обжарить с обеих сторон, выложить на нагретое блюдо и держать в тепле. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Добавить петрушку, выжатый из лимона сок, 1 ст. л. воды или рыбного бульона и тушить 3 мин. На каждое филе положить порцию лука с петрушкой и обложить натертым хреном. Отдельно подать картофель – отварной или приготовленный во фритюре.

Биточки из рубленого хека

Понадобится: 1 кг филе хека, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. л. томата-пюре, ¼ батона, 2 ст. л. молотых сухарей, перец и соль по вкусу

Филе хека пропустить через мясорубку, добавить батон, предварительно размоченный в воде, специи, мелко нарезанный и обжаренный лук, ½ тертой моркови. Перемешать массу, сформовать из нее биточки, запанировать в сухарях и обжарить до образования румяной корочки с обеих сторон. Лук мелко нарезать, выложить в сковороду, добавить оставшуюся тертую морковь, томат-пюре, посолить, посыпать перцем, влить ½ стакана воды, довести до кипения. Приготовленным соусом залить биточки. Тушить 10 мин. Подавать с комбинированным гарниром (зеленый горошек, жареный картофель, отварные морковь и свекла, маринованные фрукты). При подаче на стол сверху на каждый биточек положить обжаренный лук и томат.

Барабулька в виноградных листьях

Понадобится: 8 свежих барабулек, 16 виноградных листьев, 2 пучка укропа, зелень фенхеля, по веточке свежего чабера и розмарина, 2 лимона, 2 ст. л. оливкового масла

Для соуса: 2 ст. л. нарубленных каперсов, зелень фенхеля, 100 мл оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец

Лимоны хорошо вымыть, обсушить и срезать цедру тонким слоем. Нарезать цедру соломкой. Выпотрошенную, вымытую и обсушенную рыбу полить лимонным соком, натереть снаружи и внутри солью и перцем. В каждую рыбину вложить веточку фенхеля и по 3–4 полоски лимонной цедры. Виноградные листья вымыть, положить на 3–4 мин в подсоленную кипящую воду, затем вынуть и обсушить. Смазать рыбу маслом, завернуть каждую в два виноградных листа и обвязать ниткой. Разжечь гриль. На горящие угли положить по веточке чабера и розмарина. Уложить рыбу на решетку и запекать около 10 мин. Для соуса лимонный сок тщательно смешать с солью, перцем, маслом, каперсами и фенхелем. Запеченную рыбу выложить на нагретое блюдо и обложить ломтиками лимона. Соус подавать отдельно.

Маринованное филе трески

Понадобится: 4 порции филе трески, 2 молодые моркови, 1 красный болгарский перец, 2 лука-порея с зелеными листьями, 2–3 зубчика чеснока, кусочек свежего имбиря размером с грецкий орех, несколько веточек кинзы или петрушки

Для маринада: сок 1 лимона, 3 ст. л. яблочного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кунжутного масла, соль, свежемолотый черный перец

Для маринада соевый соус хорошо перемешать с лимонным и яблочным соком, кунжутным маслом, перцем и щепоткой соли. Филе положить в глубокую миску, залить приготовленным маринадом и оставить на 2–3 ч, перевернув один или два раза, чтобы хорошо промариновалось. Имбирь очистить, разрезать на 4 или 8 тонких ломтиков. Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой, порей – тонкими ломтиками, болгарский перец – полосками, чеснок – пластинками. Разогреть духовку до 200 °С. Приготовить 4 листа фольги, на каждый положить филе, сверху – порцию имбиря, моркови, чеснока, порея и болгарского перца. Полить оставшимся маринадом, посолить и поперчить. Плотно завернуть в фольгу. Свертки с рыбой положить на противень и запекать в духовке 15–20 мин. Перед подачей на стол украсить рыбу листочками кинзы или петрушки.

Филе трески, запеченное с овощами

Понадобится: 700 г филе трески, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 1 клубень фенхеля, 4–5 твердых помидоров, белая часть 1 большого лука-порея, 2–3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 3–4 веточки чабера, ½ ч. л. соуса табаско, 1 ч. л. куркумы, щепотка молотого аниса, соль, молотый черный перец, 100 мл белого сухого вина, 2 ст. л. оливкового масла, 100 мл рыбного или овощного бульона, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Филе слегка полить лимонным соком, посыпать тертой цедрой, солью, перцем и оставить на 30 мин в холодном месте. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Хорошо вымытый и очищенный порей и фенхель нарезать тонкими ломтиками, чеснок нарубить. Разогреть в кастрюле 1 ст. л. оливкового масла, положить порей и фенхель, жарить 1 мин, перемешивая. Добавить помидоры и чеснок, жарить 2–3 мин. Добавить куркуму, лавровый лист и чабер, посыпать солью и перцем, влить бульон и вино, перемешать и довести до кипения. Накрыть крышкой и держать на слабом огне 4–6 мин. Удалить лавровый лист и веточки чабера, немного выпарить жидкость. Разогреть на сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить рыбу до золотистого цвета. Огнеупорное блюдо смазать маслом, выложить рыбу, полить соусом и поставить на несколько минут в разогретую духовку. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки. Подавать с картофелем фри, рисом или клецками и салатом.

Треска, жаренная с баклажанами

Понадобится: 800 г трески, 3 ст. л. муки, 3 баклажана, 6 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. томатного соуса, 3 зубчика чеснока, соль, приправа для рыбы по вкусу, зелень

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружочками, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Рыбу нарезать кусками, посолить, посыпать перцем и приправой и обжарить в растительном масле. Вокруг жареной рыбы уложить жареные баклажаны, залить томатным соусом и довести до кипения. При подаче рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью, смешанной с мелко нарезанным чесноком.

Треска, тушенная с овощами

Понадобится: 800 г трески, 8 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 луковица, 200 г капусты, 1 морковь, ½ корня сельдерея, 1 корень петрушки, 100 мл кипяченой воды, сок ½ лимона, соль, молотый черный перец по вкусу

Треску очистить, срезать плавники. Подготовленную рыбу разделать на филе и нарезать на порции. Овощи очистить, нарезать соломкой, сложить в кастрюлю с толстым дном, добавить 3 ст. л. растительного масла и немного воды, тушить 5 мин. Рыбу посолить и выложить на овощи, посыпать перцем, залить водой с лимонным соком, добавить растительное масло и тушить 20 мин. Подавать рыбу на стол горячей с отварным картофелем.

Пряный гуляш из трески

Понадобится: 700 г филе трески, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 2–3 луковицы, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец

Для соуса: 2 крупных помидора, по 1 ч. л. мелко нарезанной зелени базилика, чабера и мяты, 4–5 слив, 1 лимон, 1 лайм, 1 ч. л. мелко нарубленного свежего корня имбиря, 2 ст. л. хереса, 1 ст. л. соевого соуса, соль, молотый черный перец

Филе трески промыть, обсушить, полить лимонным соком, слегка посолить, поперчить и поставить в холодное место на 30 мин. Для соуса помидоры вымыть, разрезать на четвертинки, положить в кастрюлю с толстым дном, добавить базилик, мяту и чабер, перемешать и тушить на слабом огне, пока помидоры не станут совершенно мягкими. Протереть их через сито. Лимон и лайм очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками. Из слив удалить косточки. Протертые помидоры сложить в чашу блендера, добавить лимон, лайм, сливы, корень имбиря, херес, соевый соус, соль и перец, измельчить в пюре. Болгарский перец очистить, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук очистить и мелко нарубить. В сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло, положить лук и болгарский перец, жарить 2–3 мин. Влить приготовленный соус, довести до кипения на слабом огне и тушить 5 мин. Массу переложить в огнеупорную посуду, сверху выложить рыбное филе, накрыть крышкой и запекать в разогретой до 180 °С духовке 30–40 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Постные рыбные котлеты

Понадобится: 500 г рыбного филе (треска, хек, морской окунь и др.), 100 г черствого батона или белого хлеба (без корок) для котлет, 300–400 г хлеба для панировки, зелень петрушки или укропа, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый перец, растительное масло для жаренья

Рыбное филе вымыть, хорошо обсушить и пропустить через мясорубку. Для рыбных котлет можно использовать несколько видов рыбы, сочетая жирную и нежирную. Кусочек белого хлеба замочить в небольшом количестве воды, затем отжать и добавить в рыбный фарш. Положить в фарш мелко нарезанную зелень, соль, перец, все хорошо перемешать. Мокрыми руками сформовать из фарша котлеты. Обвалять котлеты в хлебной крошке (черствый белый хлеб измельчить в блендере, можно обвалять в покупных панировочных сухарях или муке). Выложить котлеты в сковороду с хорошо разогретым растительным маслом и обжарить с одной и с другой стороны по 2–3 мин до золотистой корочки. Довести котлеты до готовности под крышкой, уменьшив огонь и подлив чуть-чуть воды. Можно поставить сковороду с котлетами в разогретую до 180 °С духовку на 5 мин. На гарнир подавать картофельное пюре, макароны или салат из свежих овощей, посыпать зеленью петрушки, укропа или кинзы.

Котлеты рыбные с овощами

Понадобится: 500 г филе рыбы, 100 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. геркулесовых хлопьев, зелень петрушки, укропа, панировочные сухари, растительное масло для жаренья, соль, свежемолотый перец

Филе рыбы вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Так же измельчить капусту. Чеснок очистить и пропустить через пресс или мелко нарезать. Зелень и лук мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в небольшом количестве растительного масла. В миске соединить рыбный фарш, капусту, лук, морковь, зелень, чеснок, добавить соль, перец и столько геркулесовых хлопьев, чтобы получилась однородная вязкая масса, из которой можно формовать котлеты. Смоченными в воде руками брать небольшое количество рыбно-овощной массы и делать небольшие котлеты. Обвалять котлеты в панировочных сухарях и обжарить до румяной корочки по 3–4 мин в хорошо разогретом растительном масле. Перевернуть на другую сторону, жарить 1 мин, уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности (10–12 минут).

Рыба, припущенная в рассоле

Понадобится: 1 кг любой крупной рыбы, 300 мл огуречного рассола, 4–5 соленых огурцов, зелень петрушки и укропа, картофель для гарнира

Филе рыбы с кожей отварить в небольшом количестве воды с добавлением огуречного рассола и нарезанных кружочками огурцов. Готовую рыбу уложить на блюдо, обложить ее солеными огурцами с картофелем, полить бульоном, в котором тушилась рыба, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Палтус в красном пикантном соусе

Понадобится: 700–800 г филе палтуса, соль, молотый черный перец, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы

Для соуса: 4–5 больших помидоров, 2 свежих стручка острого красного перца, 1 красная луковица, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль, щепотка молотого острого перца

Вымытую и обсушенную рыбу разделить на 4 порции, полить лимонным соком, смешанным с оливковым маслом и солью, и оставить на некоторое время. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и удалить семена. Стручки перца освободить от семян и мелко нарезать, лук очистить и мелко нарезать. Помидоры, половину лука и стручковый перец с помощью блендера превратить в однородный соус, добавить лимонный сок, соль и растительное масло. Хорошо разогреть сковороду с рифленым дном, жарить филе по 3–4 мин с каждой стороны. Выложить рыбу на подогретое блюдо, на каждый кусок выложить порцию соуса и посыпать зеленью кинзы.

Отварной палтус

Понадобится: 1 кг палтуса, 2 свеклы, 4 луковицы, 2 моркови, 3 корня петрушки, сок и тертая цедра 1 лимона, 1 ч. л. молотого тмина, 2 лавровых листа, по 3–4 горошины черного и душистого перца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец, щепотка сахара

Разделанную и вымытую рыбу разрезать на куски, выложить на блюдо, посыпать половиной цедры и тмином и накрыть фольгой. Поставить в холодильник на 1–2 ч. Очищенные, вымытые и нарезанные овощи (морковь, петрушку и лук) положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, перец горошком, залить 3 стаканами горячей воды, довести до кипения. Посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне 20 мин. Добавить рыбу, очищенную и нарезанную круглыми ломтиками свеклу и варить 15–20 мин. После этого рыбу осторожно вынуть и выложить на огнеупорное блюдо. К отвару добавить лимонный сок, цедру и варить еще 10 мин. Затем удалить лавровый лист и перец, измельчить овощи с бульоном в блендере, протереть через сито и приправить по вкусу солью, молотым перцем и сахаром. Добавить муку и томить на слабом огне, перемешивая, пока соус не загустеет. Разогреть духовку до 180 °С. Полить соусом рыбу и поставить на несколько минут в духовку. Подавать с картофелем и салатом из овощей.

Минтай жареный

Понадобится: 500 г филе минтая, 1 луковица, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. молотых сухарей, соль, перец по вкусу, ½ пучка зелени укропа

Филе минтая без кожи разрезать вдоль на две части и слегка отбить. Посолить, посыпать перцем и нарезанным укропом. Лук нарезать кубиками и обжарить в растительном масле. Выложить лук на один кусок филе, накрыть другим куском рыбы, придать овальную форму. Запанировать рыбу в муке, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле. Подавать с отварным рисом и солеными огурцами.

Горбуша запеченная

Понадобится: 1 тушка красной рыбы (горбуши), 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. л. постного майонеза, соль

Рыбу очистить, нарезать кусочками, посолить, выложить в форму, застеленную фольгой. Рыбу слегка смазать майонезом, посыпать тертой морковью и ломтиками лука. Оставшийся майонез развести в 100 мл воды и залить рыбу с овощами. Форму накрыть фольгой. Запекать рыбу в духовке 30–40 мин при температуре 200 °С. Подавать можно как отдельное блюдо, так и с гарниром.

Морской окунь по-весеннему

Понадобится: 400 г филе морского окуня, 1 ст. л. лимонного сока, соль, 1 маленький кочан цветной капусты, 3–4 молодые моркови, 1 молодая кольраби, 200 г стручков молодого зеленого горошка, 1 ст. л. семян кунжута, 3 ст. л. соевого масла, ½ ч. л. молотого белого перца, 200 мл рыбного или овощного бульона, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, ¾ стакана риса, 200 мл воды, по ½ ч. л. соли и молотой куркумы

Рыбное филе нарезать широкими ломтиками, посыпать солью и перцем, слегка полить лимонным соком и оставить на некоторое время. Вскипятить подсоленную воду, добавить куркуму, положить промытый рис. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 мин. Цветную капусту промыть и разделить на соцветия, морковь и кольраби очистить, промыть и нарезать ломтиками. Стручки гороха погрузить на 1–2 мин в подсоленную кипящую воду, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. соевого масла, встряхнуть, чтобы оно покрыло стенки сковороды, и положить цветную капусту, морковь и кольраби. Жарить на сильном огне, перемешивая, 1–2 мин. Уменьшить огонь, влить горячий бульон, накрыть крышкой и тушить 3–4 мин. На сковороде с толстым дном разогреть оставшееся масло и обжарить рыбу. Семена кунжута прокалить на сухой разогретой сковороде. Жареную рыбу, отварной рис и бланшированный горошек соединить с овощами, приправить солью и перцем, осторожно перемешать с петрушкой и кунжутом.

Сом с помидорами

Понадобится: 1,5 кг сома, 2 луковицы, 3 помидора, сок 1 лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок свежего базилика, растительное масло, белый молотый перец, соль

Сома разделать, отделить филе, промыть и слегка полить лимонным соком и растительным маслом. Лук очистить, нарезать кольцами. Обложить филе сома луком и поставить в холодильник на 30 мин. Помидоры вымыть, прогреть на пару и снять с них кожицу. Листья базилика вымыть и нарубить, помидоры нарезать кружочками. Переложить рыбное филе в пароварку, выложить сверху помидоры, базилик. Вскипятить в резервуаре воду и готовить рыбу 30 мин.

Жареный морской окунь

Понадобится: 800 г филе морского окуня, 1 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. приправы для рыбы, соль, молотый белый перец, 2–3 ст. л. муки, растительное масло для жаренья, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени базилика, 4–8 мелких помидоров

Очищенный чеснок мелко нарубить и растереть с приправой для рыбы и лимонным соком. Филе морского окуня натереть приготовленной пастой, накрыть фольгой и оставить на несколько минут. Разогреть сковороду с толстым дном, налить в нее растительное масло. Посыпать филе солью и перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить на подогретое блюдо, полить маслом, обильно посыпать базиликом и украсить помидорами.

Рыба в кунжуте

Понадобится: 500 г филе рыбы, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. кунжута

Рыбное филе вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски. В тарелке смешать муку, соль, перец и 2 ст. л. кунжута. Каждый кусочек рыбы обвалять в мучной смеси, выложить в сковороду с разогретым маслом и жарить до готовности. На сухой сковороде обжарить оставшиеся 2 ст. л. кунжута. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать обжаренными семенами кунжута.

Рыбное рагу с яблоками

Понадобится: 800 г филе морской рыбы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 крупная луковица, 2 кисло-сладких яблока, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 50 г сушеного чернослива без косточек, 1 ст. л. муки, ½ ч. л. молотой корицы и черного перца, ¼ ч. л. молотой гвоздики, соль, ½ стакана белого сухого вина, ½ ч. л. меда, 2–3 ст. л. растительного масла

Рыбное филе промыть, слегка полить лимонным соком, приправить солью, перцем и оставить на 30 мин в холодном месте. Изюм и чернослив обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, положить в миску. Залить 1 ст. л. кипяченой воды и 3 ст. л. вина, оставить на 30 мин. Филе нарезать на порционные куски и запанировать в муке. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть растительное масло, обжарить рыбу с обеих сторон до золотистого цвета. Лук очистить и мелко нарезать. Очистить яблоки, удалить семена, нарезать дольками и вместе с луком, черносливом и изюмом положить к рыбе. Посыпать корицей и гвоздикой, влить немного воды и вино, осторожно перемешать и тушить под крышкой 10–15 мин. Добавить орехи, приправить по вкусу и тушить еще 5 минут.

Рыбное рагу с рисом

Понадобится:: 600 г филе морской рыбы, 200 г отварного риса, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 стручка перца чили, 2 ч. л. сахара, 1 лук-шалот, 50 мл белого вина, растительное масло, базилик, мелисса, куркума, имбирь, розмарин, майоран, соль

Рыбное филе вымыть. Измельчить чеснок, чили, мелиссу, приправить имбирем, солью и соком половины лимона, взбить миксером. Половиной массы натереть филе и поставить в прохладное место на 30 мин. Очистить и натереть на терке морковь. Очищенный лук мелко нарезать. Овощи обжарить, приправить солью и перцем, влить вино, дать ему выпариться. Затем добавить сок половины лимона. Массу разделить на 2 части. Половину смешать с рисом. Филе нарезать кубиками и отварить на пару. Оставшуюся половину овощной массы посыпать куркумой, розмарином, майораном, тушить 5 мин. Всыпать измельченный лук-шалот, сахар и влить немного воды. Готовить еще 2–3 мин, посолить по вкусу. Смешать рыбное филе с овощной массой, сложить в поддон для круп и поместить в пароварку на 10 мин. Рыбу подавать с рисовой массой, украсив листиками базилика.

Вариант: вместо рыбы можно использовать креветок или другие морепродукты.

Креветки по-провансальски

Понадобится: 500–600 г крупных замороженных креветок, 2–3 ломтика сушеных помидоров в оливковом масле или 1 ст. л. пасты из сушеных помидоров, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан маслин без косточек, 2 ст. л. оливкового масла, ½ стакана томатной пасты, 1 ч. л. измельченного сушеного острого красного перца, соль, молотый черный перец, ½ стакана мелко нарезанной зелени базилика

Очищенный чеснок и помидоры мелко нарубить. Маслины нарезать толстыми ломтиками. В сковороде с толстым дном разогреть оливковое масло, положить чеснок и жарить, перемешивая, 30–40 с. Добавить помидоры, острый перец, маслины и томатную пасту, тушить на слабом огне 2–3 мин. Замороженных креветок положить на 1 мин в слегка подсоленную кипящую воду, откинуть на дуршлаг и переложить в соус. Прогреть, приправить по вкусу солью и черным молотым перцем. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью базилика.

Судак отварной

Понадобится: 1 кг судака, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 луковица, 1 л воды, 1 лавровый лист, 5 горошин горького перца, 5 горошин душистого перца, соль по вкусу, ½ пучка зелени

Рыбу разрезать на небольшие куски. В подсоленную воду положить нарезанные морковь, лук, корень петрушки, лавровый лист, перец и довести до кипения. Уложить в сковороду или широкую кастрюлю куски рыбы, посолить и залить ее приготовленным отваром так, чтобы вода лишь слегка покрывала рыбу, на сильном огне довести до кипения, затем варить рыбу на слабом огне 20 мин, постоянно подливая отвар. Готовую рыбу вынуть из бульона, из каждого куска удалить кости.

Камбала отварная

Понадобится: 1,5 кг камбалы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины горького и душистого перца, соль по вкусу

С камбалы снять темную кожу (белая кожа не снимается) и хорошо очистить. Нарезать на порционные куски, положить в эмалированную кастрюлю, добавить нарезанные лук, корень сельдерея, морковь, корень петрушки, лавровый лист, перец, соль и залить холодной водой так, чтобы вся рыба была покрыта жидкостью. Варить в течение 15 мин. Подавать на стол с отварным картофелем. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Креветки с овощами

Понадобится: 300–400 г замороженных креветок, 2–3 моркови, 2–3 картофелины, 1–2 соленых огурца, 3–4 ст. л. консервированного зеленого горошка, растительное масло, зелень, 1–1½ ст. л. соли

Креветкам дать оттаять, промыть их и опустить в подсоленную (на 1 л воды добавить 1–1½ ст. л. соли) кипящую воду, варить с момента закипания 3–5 мин. Затем очистить креветок от панциря, разрезать на небольшие кусочки и охладить. Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправить маслом и уложить горкой на середину блюда. Сверху на овощи выложить подготовленных креветок и полить маслом. Вокруг салата выложить отдельными букетами оставшиеся овощи. Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

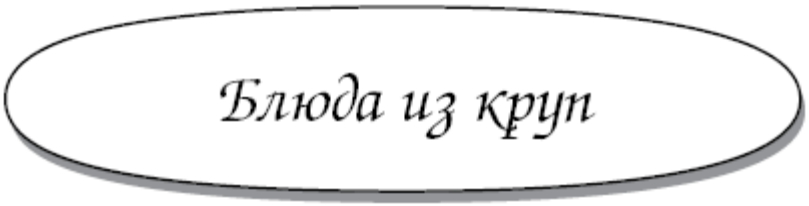
Вариант: вместо креветок можно использовать отварное филе морской рыбы.

Кальмар жареный

Понадобится: 500 г кальмаров, 1–2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла

Кальмаров очистить от кожи, отбить, нарезать мелкими (1,5–2 см) кубиками или соломкой, посыпать солью и перцем, быстро обжарить (5 мин) в горячем растительном масле. Добавить нарезанный лук и обжарить еще немного, пока лук не подрумянится. Сразу же подавать на стол. Гарнировать можно отварным или жареным картофелем, рассыпчатым рисом, консервированным зеленым горошком, тушеной свежей капустой. Из соусов подойдет томатный с хреном или готовый острый.

Блюда из круп



Кутья из пшеницы с изюмом

Понадобится: 2 стакана пшеницы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма, ½ стакана мака, ⅔ стакана меда, ½ стакана сахарной пудры

Пшеницу отварить до готовности, дать ей остыть. Мак отварить в подслащенной воде, отжать и растереть в ступке. В остывшую пшеницу добавить мед, рубленые грецкие орехи, изюм, мак и тщательно перемешать. Кутью выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Кутья с мармеладом

Понадобится: 2 стакана пшеницы, 1 стакан изюма, 1 стакан очищенных грецких орехов, ⅔ стакана меда, 200 г мармелада, ½ стакана сладкого миндаля

Пшеницу и изюм отварить вместе в слегка подсоленной воде. Остудить, выложить на блюдо, смешать с миндалем и истолченными орехами. Мед развести в стакане кипяченой воды и полить кутью. Сверху украсить мармеладом.

Каша геркулесовая

Понадобится: 1½ стакана овсяных хлопьев, ½ стакана грецких орехов, соль, сахар по вкусу

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, сахар, соль по вкусу, очищенные орехи. Варить 15 мин, помешивая.

Каша овсяная с яблоком и корицей

Понадобится: 1½ стакана овсяных хлопьев, 400 мл яблочного сока, 200 мл воды, 2–3 ст. л. сахара, ½ ч. л. корицы, 4–5 ст. л. изюма, 2 тертых яблока (одно зеленого, другое красного цвета)

Овсяные хлопья залить яблочным соком, добавить воду и сахар. Довести до кипения и варить 5 мин, помешивая. Добавить корицу, изюм и тертые яблоки. Подавать, украсив дольками яблока.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить рисовую кашу.

Каша овсяная с бананом

Понадобится: 1 стакан овсяных хлопьев, 200 мл воды, 1 ст. л. сахара, 1 банан, соль по вкусу

Воду довести до кипения, добавить соль, сахар, всыпать хлопья и варить на слабом огне, помешивая, в течение 15–20 мин. Банан мелко нарезать или натереть, перемешать с отварной кашей. Подавать кашу горячей.

Каша овсяная с орехами и изюмом

Понадобится: 1½ стакана овсяных хлопьев, ⅓ стакана грецких орехов, ½ стакана изюма, 400 мл воды, соль, сахар по вкусу

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, добавить сахар, соль по вкусу. Варить 15 мин, помешивая. В конце приготовления добавить рубленые грецкие орехи и изюм. На стол кашу подавать горячей.

Каша манная с клюквой

Понадобится: 2 ст. л. манной крупы, 100 г клюквы, 150 мл воды, 2 ст. л. сахара

Клюкву промыть, отжать сок, мезгу залить водой и прокипятить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, влить клюквенный сок. Когда сироп закипит, всыпать манную крупу и заварить кашу. Готовую кашу вылить на эмалированный противень, охладить, разрезать на порции и посыпать сахаром.

Каша манная с крапивой и белокочанной капустой

Понадобится: 1–2 ст. л. манной крупы, 50 г листьев крапивы, 50 г белокочанной капусты, 100 мл воды

Листья крапивы и белокочанной капусты нашинковать. На дно посуды выложить слой капусты, посыпать манной крупой и выложить слой нашинкованной крапивы. Последовательность повторить несколько раз. Залить подсоленной водой и варить 10–15 мин. Затем дать каше настояться 15 минут.

Каша манная с кабачками

Понадобится: 50 г манной крупы, 200 мл воды, 100 г кабачков, сахар, соль по вкусу

Нарезанные кубиками кабачки опустить в кипящую воду и варить 5 мин. Затем постепенно, помешивая, всыпать манную крупу, добавить соль, сахар и варить до готовности, непрерывно помешивая.

Коливо

Понадобится: 100 г риса, 220 мл воды, 3 ст. л. меда, изюм, цукаты, кедровые орешки

Из риса сварить рассыпчатую кашу. Изюм ошпарить кипятком и обсушить. Положить в кашу мед и хорошо перемешать. Добавить изюм, цукаты, орешки, еще раз хорошо перемешать и выложить в плоскую тарелку или салатник. Коливо можно варить не только из риса, но и из пшеницы. В коливо, кроме изюма, цукатов и орешков, можно добавлять мармелад, вяленые фрукты, ягоды и т. д.

Путря

Понадобится: 1½ стакана гречневой муки, 100 г солода, 100 мл кваса

Муку выложить в глиняный горшок, залить кипятком и варить до готовности в печи. Заправить солодом, квасом.

Каша с зеленью

Понадобится: 100 г крупы, 50 г зелени, 1 ст. л. соли, 300 мл воды

Крупу всыпать в подсоленную кипящую воду, сразу же добавить нашинкованную зелень. Варить до готовности. Для приготовления каши подойдет любая крупа. Если отварить кашу вязкой консистенции, ее можно использовать для приготовления биточков и запеканок.

Каша манная на миндальном молоке

Понадобится: ¾ стакана манной крупы, 1,2 л воды, 2 ст. л. миндаля, 2–3 ст. л. сахара

Очищенный миндаль измельчить, залить 1,2 л кипящей воды. Всыпать манную крупу и варить до загустения. Посыпать кашу сахаром, разровнять поверхность и запечь в духовке при средней температуре до появления румяной корочки.

Пшенный плов

Понадобится: 1 стакан пшена, 300 мл некрепкого овощного бульона или воды, 2–3 молодых баклажана, 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 100 г кураги, 200 мл белого сухого вина, сок ½ лимона, 2 ст. л. кунжутной пасты, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. молотого кориандра, 3–4 гвоздики, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец, растительное масло для жаренья

Курагу вымыть, нарезать тонкими ломтиками и перемешать с истолченной гвоздикой. Пшено перебрать, промыть, перемешать с кориандром. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Разогреть в кастрюле масло, положить лук, чеснок и жарить 2–3 мин. Добавить пшено с кориандром и жарить еще 3–4 мин. Положить курагу, влить вино, кипящий бульон или воду, довести до кипения и варить на слабом огне 20–30 мин, пока пшено не станет мягким. Приправить по вкусу солью и перцем. Баклажаны вымыть, нарезать ломтиками, посолить и отставить на 20 мин. Затем ополоснуть и обсушить на бумажном полотенце. В сковороде хорошо разогреть масло и обжарить баклажаны с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Затем выложить баклажаны в огнеупорную посуду. Кунжутную пасту размешать с 3 ст. л. кипяченой воды, лимонным соком и соевым соусом, полить баклажаны. Разогреть духовку до 180 ˚С. Запекать баклажаны 20–30 мин. На подогретое блюдо выложить горкой пшенную кашу, обложить ломтиками баклажанов, полить соусом и посыпать зеленью петрушки.

Плов с черносливом

Понадобится: 2 стакана риса, 3 моркови, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 200 г чернослива, 3 помидора, 750 мл воды, растительное масло, лавровый лист, 4 зубчика чеснока, соль, специи по вкусу

Обжарить лук, морковь и перец. Нарезать чернослив, помидоры, измельчить чеснок. Выложить в кастрюлю рис, обжаренные овощи, помидоры, чеснок, чернослив, лавровый лист, соль и специи. Перемешать, залить горячей водой и довести до кипения. Варить под крышкой на слабом огне до полного выпаривания жидкости.

Плов из перловой крупы с кабачками

Понадобится: 1 стакан перловой крупы, 400 мл воды, 1 кабачок, 4 ст. л. растительного масла, 2 помидора, соль по вкусу

Крупу промыть и замочить на 3–4 ч. Затем откинуть на дуршлаг, залить подсоленной кипящей водой, отварить до мягкости, снять с огня и оставить, укутав, на 20 мин. Кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и обжарить в сковороде. Кашу смешать с кабачками, добавить мелко нарезанные помидоры и варить 10–15 минут.

Плов с картофелем и вермишелью

Понадобится: 3 стакана длинного риса, 7 картофелин, 3 луковицы, 1 стакан вермишели, соль, куркума, масло

Вермишель обжарить в масле до светло-коричневого цвета. Влить 200 мл воды, слегка отварить, оставить в воде. Рис варить до полуготовности в соленой воде, промыть холодной водой и дать ей стечь. Лук очистить, нарезать кольцами, уложить в кастрюлю, посолить. Поверх лука уложить картофель, нарезанный кружочками, посолить, полить маслом. Сверху выложить рис, посыпать куркумой. В самом конце выложить вермишель и залить водой, в которой она варилась. Накрыть кастрюлю крышкой и томить на слабом огне 2 часа.

Лимонное ризотто

Понадобится: 300 г белого круглого риса, 2 лимона, 1 большой лук-порей с зелеными стеблями, 2–3 стебля сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан мелко нарезанной зелени базилика, 700 мл овощного бульона, 150 мл сухого вермута, 3–4 ст. л. оливкового масла

Стебли сельдерея очистить от грубых волокон и нарезать тонкими ломтиками. Тщательно вымытый порей нарезать полукольцами, очищенный чеснок мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном хорошо разогреть масло, положить порей и сельдерей и жарить на сильном огне, перемешивая, 3–4 мин. Всыпать рис, лимонную цедру, чеснок, перемешать и жарить 1–2 мин. Влить вермут, перемешать, жарить еще 1 мин. Добавить половину горячего бульона, довести до кипения, накрыть крышкой и варить около 20 мин, изредка доливая бульон и осторожно перемешивая. Рис должен стать мягким и впитать всю жидкость. Лимоны вымыть, обдать кипятком, очистить от цедры, нарезать кубиками. Нарезанные лимоны вместе с соком и ¾ стакана зелени базилика добавить к рису и томить на слабом огне еще несколько минут. Выложить ризотто на нагретое блюдо, посыпать оставшимся базиликом и сразу подавать на стол.

Ризотто с брокколи

Понадобится: 500 г брокколи, 2 стакана отварного рассыпчатого риса, пучок лука-шалота, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан рубленых грецких орехов, 200 мл овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. водки, 1 ст. л. мелко нарезанного свежего имбиря, соль, молотый черный перец

Брокколи вымыть, обсушить, разделить на соцветия. Шалот и чеснок мелко нарезать. Разогреть в кастрюле масло, положить соцветия брокколи, чеснок и жарить на сильном огне 2–3 мин, осторожно перемешивая. Влить горячий бульон и соевый соус, добавить имбирь, приправить по вкусу солью и перцем. Довести до кипения, всыпать рис и влить водку. Накрыть крышкой и томить на слабом огне около 5 мин. Орехи прокалить в разогретой сковороде и посыпать ими ризотто перед подачей на стол.

Вариант: вместо брокколи можно использовать спаржевую фасоль.

Грибное ризотто

Понадобится: 1 стакан круглого риса, 300 г свежих грибов (лисичек, подосиновиков, маслят), 1 крупная луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 750 мл овощного бульона, соль, молотый черный перец

Вымытые и очищенные грибы нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, слегка обжарить лук и грибы, добавить петрушку и жарить еще 1 мин, перемешивая. Добавить промытый рис, жарить 3–4 мин. Влить вино и 1 стакан бульона, хорошо перемешать, варить на умеренном огне 5–7 мин, пока рис не впитает жидкость. Влить оставшийся бульон, добавить томатную пасту и тушить 15 мин, изредка перемешивая.

Пикантное ризотто

Понадобится: 3 стакана отварного длинного риса, 500 г консервированной черной фасоли, 1 большая луковица, 1 головка чеснока, 1 большой красный болгарский перец, 1½ ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. белого винного уксуса, 5—10 капель соуса табаско, 5 ст. л. воды или овощного бульона, соль, молотый черный перец, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы

Очищенный лук и чеснок мелко нарезать. Болгарский перец запечь или отварить, удалить семена, очистить от кожицы и нарезать соломкой. В невысокой кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук, слегка обжарить, добавить чеснок и болгарский перец и жарить, перемешивая, 1–2 мин. Затем положить консервированную фасоль, влить уксус, соус табаско и горячий бульон или воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 4–5 мин. Отварной рис смешать с зеленью кинзы, добавить в кастрюлю, приправить солью и перцем, томить 2–3 минуты.

Азиатское ризотто

Понадобится: 3 стакана отварного риса, 250 г белой мелкой фасоли, 1–2 зубчика чеснока, 1 маленькая луковица, 100 мл овощного бульона, ¼ ч. л. молотого острого перца, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы

Фасоль промыть и замочить на несколько часов, затем добавить луковицу и чеснок и варить около 1 ч. В конце посолить. Выпарить лишнюю жидкость и измельчить в блендере. В большой сковороде с толстым дном хорошо разогреть масло, выложить фасолевое пюре и жарить 1 мин. Добавить отварной рис, влить горячий бульон, приправить острым перцем и хорошо прогреть. Посыпать зеленью кинзы и подавать на стол.

Рис с овощами, жаренный по-китайски

Понадобится: 150 г пекинской капусты, 1–2 ст. л. рисового масла, 2 лука-шалота, 2 зеленых стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, кусочек свежего имбиря, 1 красный болгарский перец, 1 стакан отварного белого риса, 2 ст. л. соевого соуса

Вымытую капусту нашинковать. Болгарский перец очистить, нарезать тонкой соломкой, освобожденные от грубых волокон стебли сельдерея – тонкими ломтиками. Очищенный чеснок, лук-шалот и зелень нарубить. В глубокой сковороде с толстым дном разогреть половину масла, положить лук, сельдерей и капусту. Жарить на сильном огне 2 мин, постоянно перемешивая. Добавить чеснок, натертый имбирь, болгарский перец и жарить еще 1 мин. Влить оставшееся масло, положить отварной рис и, перемешивая, прогреть на большом огне 1–2 мин. Полить соевым соусом и подать на стол.

Вариант: вместо пекинской капусты можно использовать шпинат.

Плов из риса с кабачками

Понадобится: 2 средних кабачка, 6 ст. л. растительного масла, 1 стакан риса, 750 мл воды, 2 луковицы, 4 помидора, грецкие орехи, ½ пучка зелени укропа, соль по вкусу

Кабачки очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Мелко нарезать лук и обжарить его в растительном масле, добавить обжаренные кабачки, промытый рис, нарезанные ломтиками помидоры, мелко нарезанный укроп и несколько орехов, залить кипящей водой и варить на слабом огне 20 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Плов с сухофруктами и орехами

Понадобится: 2 стакана риса, 100 г кураги, изюма и чернослива, 5 грецких орехов, 2 ст. л. меда, соль по вкусу

Отварить рис в 200 мл подсоленной воды до полуготовности, добавить в него изюм, нарезанную соломкой курагу и чернослив. Орехи очистить, растолочь, обжарить и добавить в рис. Довести плов до готовности, положить мед, перемешать и дать настояться.

Рис с овощами

Понадобится: 1 стакан риса, 1 болгарский перец, 100 г консервированной кукурузы, 1 морковь, соль, растительное масло

Обжарить в растительном масле перец и морковь, нарезанные соломкой. Положить к овощам рис, отваренный до полуготовности, тушить 5–7 мин. Добавить консервированную кукурузу, перемешать и посолить. Тушить все вместе несколько минут, чтобы кукуруза прогрелась, и выложить на блюдо.

Рис с цветной капустой и кабачками на пару

Понадобится: 1 стакан риса, 200 г гороха, 250 г цветной капусты, 250 г кабачков, растительное масло, пряности, соль

Промытый рис и горох замочить на несколько часов в 1 л воды. Затем переложить в чашу для круп, добавить пряности, соль и готовить в пароварке 30 мин. После этого положить соцветия капусты и крупно нарезанные кабачки, готовить все вместе еще 30 мин, аккуратно перемешав 1–2 раза. Подавать, полив растительным маслом.

Рис по-турецки

Понадобится: 1 стакан риса, 2 луковицы, 3 ст. л. оливкового масла, соль

В кастрюле с маслом обжарить мелко нарезанный лук, положить туда промытый рис, слегка обжарить, постоянно перемешивая, и добавить 400 мл горячей слегка подсоленной воды. Кастрюлю плотно накрыть крышкой и тушить рис на слабом огне 20–30 минут.

Рис с чечевицей

Понадобится: 2 стакана риса, 1 стакан коричневой чечевицы, 6 больших луковиц, 3½ ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. тмина, ½ ч. л. кориандра, соль, молотый красный перец по вкусу

Отварить чечевицу в подсоленной воде до полуготовности (примерно 15 мин). Нарезать лук полукольцами и обжарить в оливковом масле в сковороде с высокими стенками. Когда лук станет золотисто-коричневым, часть его отложить для украшения. В посуду, где обжаривался лук, положить промытый рис, перемешать его с луком и жарить 5 мин. Затем добавить отварную чечевицу, влить 600 мл бульона, в котором варилась чечевица, поперчить, добавить специи и тушить до готовности риса. Готовый рис выложить на блюдо и украсить обжаренным луком.

Рис с сельдереем и зеленью

Понадобится: 2 стакана риса, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, молотый черный перец, соль

Рис тщательно промыть, залить 800 мл кипящей воды, варить 10 мин (следить, чтобы не разварился), откинуть на дуршлаг. Морковь отварить, натереть на крупной терке. В глубокой сковороде в растительном масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавить тертую морковь и томатную пасту, перемешать. Соединить с рисом, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

Рисовая каша с кукурузой

Понадобится: 1 стакан длинного риса, 2 початка кукурузы, 50 г стручковой фасоли, пучок шпината, 200 г мякоти тыквы, пучок листьев базилика, соль

Отделить кукурузные зерна от початков, сложить вместе с рисом в чашу для круп, залить подсоленной водой и варить в пароварке 15–20 мин. Добавить нарезанную стручковую фасоль. После того как рис будет наполовину готов, положить нарезанную тыкву, шпинат, базилик и готовить в пароварке еще 20 мин. Слить жидкость. Подавать с острым томатным соусом.

Рис с болгарским перцем

Понадобится: 2½ стакана риса, 3 луковицы, 3 ст. л. томатного пюре, 3–4 болгарских перца, 4 ст. л. растительного масла, 1 л воды, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис промыть, смешать с пассерованными томатным пюре, обжаренным луком и нарезанным кольцами сладким перцем, добавить молотый перец, посолить, залить водой и варить до готовности.

Рис с карри

Понадобится: 1 стакан белого длинного риса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. карри, зеленый лук, перец, соль

В чашу для варки круп сложить рис, добавить масло и карри, перемешать. Положить туда же рубленый зеленый лук, влить немного овощного или грибного бульона и варить до готовности на пару. Посолить и поперчить по вкусу.

Рисовый пудинг

Понадобится: 1½ стакана круглого риса, 750 мл воды, 2 яблока, 4–5 ст. л. изюма, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка корицы, 5 ст. л. сахара

Рис тщательно промыть и откинуть на дуршлаг. Вскипятить воду, посолить и всыпать рис. Довести на сильном огне до кипения, затем уменьшить огонь и варить кашу до полуготовности (около 10 мин). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать, полить лимонным соком. Изюм залить кипятком на 10 мин, затем отжать. Сложить яблоки и изюм в миску, добавить корицу, перемешать. Разогреть духовку до 150 °С. Выложить в форму (а лучше в казан с крышкой) половину подготовленного риса. На него положить начинку из яблок и изюма, посыпать сахаром. Выложить оставшийся рис, разровнять поверхность. Накрыть крышкой и запекать 15–20 мин. Затем крышку снять и оставить кашу в духовке еще на 5 минут.

Рис с яблоками

Понадобится: 1 стакан риса, 4 яблока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кружочками и слегка обжарить в растительном масле. Затем добавить рис, при постоянном помешивании довести до готовности, посыпать сахаром.

Рисовая каша с кокосовым орехом

Понадобится: 250 г риса, 125 г тертого кокосового ореха, соль по вкусу

Рис промыть и всыпать в кастрюлю с толстым дном, поставить на огонь подсушиться, перемешивая деревянной ложкой. Смешать рис с тертым кокосовым орехом и залить 500 мл кипящей воды. Добавить соль и растительное масло. Довести до кипения, убавить огонь и варить под крышкой 20 минут.

Плов из риса с морковью

Понадобится: 1 стакан риса, 2 луковицы, 2 моркови, 700 мл воды, соль по вкусу

Морковь и лук очистить, вымыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, обжарить овощи в растительном масле. Выложить в чугунок, добавить хорошо промытый рис, влить подсоленную кипящую воду и тушить на слабом огне 20–30 минут.

Рис с фруктами в пароварке

Понадобится: 500 г риса, фрукты (свежие или сушеные), 2–3 ст. л. растительного масла, специи, 2 ст. л. сахара, соль

Промыть рис, отварить в пароварке до готовности, перемешать с сахаром и растительным маслом. Форму смазать маслом. Выложить слоями рисовую кашу, чередуя со слоями различных фруктов. Верхним должен быть слой риса. Поместить форму в пароварку, готовить в течение 30 мин. Готовое блюдо посыпать специями, немного охладить. Подавать в теплом виде.

Рис с медом

Понадобится: 1 стакан риса, 1–2 ст. л. изюма, 1–2 ст. л. обжаренных орехов, 1–2 ст. л. меда

Отварить рис в слегка подсоленной воде и откинуть на сито. Добавить промытый изюм, обжаренные орехи и мед, перемешать.

Плов с капустой

Понадобится: 1 стакан риса, 1 кочан капусты, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. л. масла, 150 мл воды, зелень, соль, перец

Морковь и лук мелко нашинковать, обжарить в масле. Затем к овощам добавить рис, обжарить, посолить и залить водой. Капусту нашинковать, добавить в кастрюлю к рису, перемешать. Тушить под крышкой, пока рис полностью не впитает воду. В готовое блюдо добавить зелень и перец.

Плов из пшена с картофелем

Понадобится: 1 стакан пшена, 500 мл воды, 2 луковицы, 2 моркови, 3 картофелины, соль по вкусу

В кастрюле с толстым дном спассеровать мелко нарезанный лук. Через 3 мин добавить мелко нарезанную морковь и пассеровать еще 3 мин. Влить холодную воду. Как только вода закипит, положить нарезанный мелкими кубиками картофель и промытое пшено, посолить, перемешать и довести до готовности на слабом огне.

Плов с черносливом и чесноком

Понадобится: 2 стакана риса, 1,2 л воды, 3 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. изюма, 20 шт. чернослива, 5 зубчиков чеснока, соль по вкусу

В кипящую воду добавить соль, рубленый лук, всыпать замоченный рис и довести до кипения, затем огонь уменьшить. Варить плов, не перемешивая, пока рис не впитает всю воду. Затем добавить промытые изюм, чернослив и пропущенный через пресс чеснок, влить растительное масло, плотно закрыть крышкой и довести плов до готовности.

Плов овощной

Понадобится: 3 лука-порея, 2 моркови, ½ стакана риса, 1 луковица, оливковое масло, соль

Разогреть в сковороде оливковое масло. Добавить нарезанный репчатый лук и жарить, пока он не станет прозрачным. Затем добавить нарезанный кольцами лук-порей и морковь. Когда лук-порей будет готов, влить немного воды, чтобы она прикрыла овощи. Довести до кипения, добавить рис и варить до готовности, периодически помешивая. Подавать плов можно в холодном и горячем виде. При подаче полить лимонным соком.

Плов со свежими грибами

Понадобится: 1 кг любых свежих грибов, 1 стакан риса, 500 мл воды, 3 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы нарезать, тушить на сковороде в небольшом количестве масла до полного выпаривания выделившегося сока. Добавить рубленый лук, растительное масло, соль, перец и жарить 7 мин. Грибы с луком положить в кастрюлю, добавить горячую подсоленную воду, всыпать замоченный рис, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и томить в разогретой духовке 30 минут.

Плов со шпинатом, грибами и лимоном

Понадобится: 150 г грибов, 250 г риса басмати, 2 пучка шпината, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, ½ лимона, 2–3 ст. л. растительного масла, 450 мл овощного бульона, соль, 1 палочка корицы, 4 стручка кардамона, перец

Лук тонко нарезать, чеснок измельчить, обжарить в кастрюле до золотистого цвета. Добавить нарезанные грибы, жарить до мягкости. Посолить, положить специи, готовить еще 2 мин. Рис промыть, добавить к грибам, положить лимонную цедру и залить кипящим бульоном. Готовить под крышкой на слабом огне 15 мин, пока жидкость не выпарится. Затем добавить промытый и нарезанный шпинат, влить лимонный сок, томить 2 мин. Готовый плов выдержать в теплом месте 15–20 мин и подавать на стол.

Плов с тыквой и фруктами

Понадобится: 300 г риса, 500 г тыквы, 200 г яблок, 100 г айвы, 100 г изюма, 5 ст. л. растительного масла, соль

Яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, мякоть нарезать маленькими кубиками, смешать с промытым изюмом. Смесь разделить на 2 части. Рис промыть, разделить на 3 части. Тыкву очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле разогреть половину нормы масла, выложить тыкву, сверху насыпать 1 часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, посыпать рисом, снова положить фрукты и посыпать остальным рисом. Полить оставшимся маслом, залить подсоленной водой, чтобы она покрыла верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне 1 час.

Кускус с рыбой и орехами кешью

Понадобится: 2 стакана кускуса, 600 г филе белой морской рыбы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 большая луковица, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. кешью, болгарский перец красного и желтого цвета, 3–4 крупных помидора, 500 мл овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец

Рыбное филе нарезать кусочками, полить лимонным соком и слегка посолить. Половину лука нарезать тонкими ломтиками, вторую половину – кубиками. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и удалить семена. Разогреть половину масла, обжарить ломтики лука до золотистого цвета. Положить на тарелку бумажное полотенце и выложить на него обжаренный лук, чтобы впитался излишек масла. Изюм промыть, откинуть на дуршлаг и жарить 1 мин в том же масле. Переложить на тарелку с луком. Орехи прокалить до румяного цвета и тоже выложить на тарелку с луком и изюмом. Разогреть остальное масло, подрумянить оставшийся лук, добавить болгарский перец и жарить 6–8 мин. Добавить помидоры, влить ½ стакана бульона, перемешать и тушить 10 мин. Добавить рыбу и готовить 8—10 мин, пока она не станет мягкой. Приправить по вкусу солью и перцем. Всыпать кускус в огнеупорную посуду, залить горячим овощным или рыбным бульоном и оставить на некоторое время, периодически перемешивая вилкой, чтобы не было комков. На большое круглое подогретое блюдо выложить горячий кускус, обложить рыбой в томатном соусе, посыпать изюмом, орехами, луком и зеленью петрушки.

Гречневая каша с овощами

Понадобится: 1 стакан гречневой крупы, 3 помидора, 1 свекла, 3 моркови, 3 ст. л. зеленого горошка, 1 стакан измельченной капусты кольраби, зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу

Очищенную морковь и свеклу натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кусочками. Гречневую крупу перебрать и промыть. На дно кастрюли выложить слоями: свеклу, затем слой гречневой крупы (⅓ количества), морковь, вновь ⅓ крупы, кольраби, оставшуюся крупу и помидоры с зеленым горошком. Залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 8 мин. Снять с огня и дать настояться в течение 25 мин. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить рисовую кашу.

Гречневая каша с брокколи

Понадобится: 1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 болгарский перец, 100 г брокколи, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль

Обжарить в растительном масле мелко нарезанные лук и чеснок, положить морковь, нарезанную соломкой, болгарский перец, жарить 3–5 мин. Добавить соцветия брокколи, посолить, влить 3 ст. л. воды, накрыть крышкой и готовить 3 мин. Снять с огня, положить мелко нарезанную зелень. Гречневую крупу отварить и посолить. Подавать на стол гречневую кашу с овощами.

Гречневая каша с орехами и черносливом

Понадобится: 1 стакан гречневой крупы, 100 г чернослива, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, вода, соль

Гречневую крупу прокалить на сковороде, смешать с 1 ст. л. растительного масла. Чернослив промыть, припустить в небольшом количестве воды, затем остудить и нарезать маленькими кусочками. Ядра орехов измельчить. Крупу смешать с орехами и черносливом, залить кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне 20–30 мин. Подавать кашу горячей.

Ячневая каша «Куба»

Понадобится: 2 стакана ячневой крупы, 1 л воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 80 г сушеных грибов, тмин, соль, молотый черный перец по вкусу

В кастрюлю влить воду, довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до загустения. Грибы промыть, замочить в холодной воде. Затем воду слить, грибы мелко нарубить и тушить с солью и тмином 15 мин. Поперчить, добавить мелко нарезанный чеснок и обжаренный лук, соединить с кашей. Кашу хорошо перемешать, выложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке 20 минут.

Пшенная каша «Чумацкая» с грибами

Понадобится: 2 стакана пшена, 1 кг белых грибов или шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1½ ч. л. измельченной мяты

Грибы очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить в масле до полуготовности, добавить измельченный лук. Пшено вымыть, отварить до полуготовности, смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, перемешать и поставить в духовку. Запекать до готовности, чтобы каша стала рассыпчатой. При подаче на стол посыпать измельченной мятой.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить ячневую кашу.

Пшенная каша с яблоками и морковью

Понадобится: 1½ стакана пшена, 3–4 яблока, 1 морковь, 2 ст. л. меда, соль

Пшенную крупу промыть, залить 600 мл горячей воды, посолить и поставить вариться. Когда крупа впитает всю воду, накрыть крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей водой на 20 мин. Добавить в кашу нарезанные яблоки, морковь, мед и прогреть.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить рисовую кашу.

Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами на пару

Понадобится: 200 г пшена, 100 г чернослива, 50 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Чернослив вымыть, удалить косточки. Мякоть мелко нарезать, сложить в чашу для круп, влить 400 мл холодной воды, готовить на пару 10–15 мин. Затем всыпать промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 мин. За 5–7 мин до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра грецких орехов. Горячую кашу заправить маслом, перемешать и подавать на стол.

Пшенная каша с тыквой

Понадобится: 200 г пшена, 700–750 г тыквы, 1 ч. л. соли

Пшено перебрать и хорошо промыть. Тыкву очистить от кожуры, семян и грубой волокнистой мякоти, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю и залить 500 мл холодной воды. Кастрюлю с тыквой поставить на сильный огонь, варить 15 мин. Затем всыпать пшено, посолить и варить еще 15–20 мин, время от времени перемешивая. Готовую кашу плотно накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

Вариант: так же можно приготовить рисовую кашу.

Пшенная каша с шафраном

Понадобится: ½ стакана пшена, 2 маленькие моркови, 2 ч. л. оливкового масла, 600–800 мл овощного бульона, шафран на кончике ножа, молотый черный перец, 2 ч. л. нарезанного укропа

Пшено промыть в мелком сите под горячей водой и дать воде стечь. Морковь вымыть, очистить и натереть. Выложить пшено в кастрюлю с подогретым оливковым маслом, немного обжарить при постоянном перемешивании на слабом огне и залить овощным бульоном. Добавить в кастрюлю натертую морковь и шафран, но не перемешивать. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 20 мин. Слить бульон. Подавать пшенную кашу с салатом.

Ячневая каша с овощами

Понадобится: ½ стакана ячневой крупы, 200 г смеси овощей, 2 ст. л. растительного масла, соль

Крупу промыть, залить водой и варить до готовности (15–20 мин), посолить. Овощную смесь обжарить в растительном масле, добавить 50 мл воды и тушить до готовности (10–15 мин), посолить. Подавать на стол, выкладывая на тарелки кашу и овощи.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить гречневую кашу.

Гречневая каша с грибами

Понадобится: 2½ стакана гречневой крупы, 50 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и оставить на 1 ч. После этого вынуть их и нарезать мелкими кубиками. Опять положить в ту же воду (предварительно ее процедив), посолить и довести до кипения. Всыпать обжаренную на сухой сковороде гречневую крупу, обжаренный лук, перемешать. Когда каша загустеет, поставить ее в разогретую духовку и томить 1 час.

Плов из перловой крупы

Понадобится: 2 стакана перловой крупы, 3–4 кабачка, 2 помидора, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на ночь в холодной воде. Слить воду, крупу залить 1 л кипятка, отварить до мягкости и дать ей «расстояться». Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Затем соединить их с кашей, добавить дольки помидоров и тушить 10 минут.

Каша «Ассорти»

Понадобится: 1 луковица, 3 ст. л. риса, 3 ст. л. гречневой крупы, 3 ст. л. ячневой крупы, 3 ст. л. пшена, ½ стакана тертой тыквы, 2 моркови, ½ огурца, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 свекла, зелень петрушки, 30 г растительного маргарина, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль

Все крупы тщательно перебрать и промыть. Лук, морковь, свеклу очистить и вымыть. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Тыкву натереть вместе с кожицей. Лук мелко нарезать. Огурец, помидоры, перец вымыть и нарезать ломтиками. На дно высокой, смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее – пшено, далее морковь, рис, затем помидоры и перец, на них – гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Верхним слоем уложить тыкву. Подготовленную массу залить 600 мл горячей подсоленной воды, поставить кастрюлю на огонь и после закипания воды варить 15–20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20 мин. Кастрюлю с готовой кашей перевернуть на блюдо. Должен получиться слоеный «пирог».

Перловая каша с грибами

Понадобится: 1 стакан перловой крупы, 250 г шампиньонов, 1 маленькая луковица

Замочить перловую крупу на 4 ч, затем отварить до готовности. Промыть, чтобы крупинки не слиплись в сплошную массу. Лук нарезать, обжарить в растительном масле, добавить измельченные шампиньоны, обжарить все вместе. Добавить готовую кашу, жарить еще несколько минут.

Паэлья овощная по-испански

Понадобится: 2 стакана риса, 700 мл бульона, 2 цукини, 1 баклажан, 200 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 2 луковицы, 3 помидора, 6 ст. л. растительного масла, соль, шафран, лавровый лист, базилик, молотый черный перец, молотый красный перец по вкусу

Овощи вымыть и очистить. Цукини нарезать тонкими ломтиками, баклажан – кубиками. Грибы очистить, вымыть и разрезать пополам. Лук и чеснок нарубить и спассеровать в масле. По очереди добавить овощи и грибы, жарить 3 мин. В казане разогреть оставшееся масло, подрумянить в нем рис, затем влить бульон. Шафран вместе с лавровым листом и красным перцем добавить к рису и варить под крышкой 20 мин при слабом кипении. Помидоры вымыть и нарезать. Овощи с грибами выложить к рису, добавить помидоры, посолить, поперчить и перемешать. Накрыть крышкой и тушить 15 мин в духовке с умеренной температурой. Подавать на стол, украсив веточками базилика.

Запеканка рисовая с маслинами

Понадобится: 2 стакана риса, 2 луковицы, 1 стебель лука-порея, 100 г маслин, 4–6 ст. л. растительного масла, нарезанная зелень петрушки, соль, перец по вкусу

Мелко нарезанный лук и рис спассеровать в растительном масле до прозрачности риса и разделить на две части. Мелко нарезанный стебель лука-порея посолить и смешать с маслинами, из которых предварительно удалить косточки. Половину риса выложить ровным слоем в смазанную маслом посуду. На него разложить лук-порей с маслинами и накрыть оставшимся рисом. Влить 1 л горячей воды, посыпать молотым черным перцем и запекать в духовом шкафу при умеренной температуре 25–30 мин. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки и подавать на стол с маринадами и соленьями или с салатом из квашеной капусты, посыпанной красным перцем.

Запеканка из кускуса с овощами

Понадобится: 2 стакана кускуса, 1 болгарский перец красного цвета, 1 морковь, шпинат, 1–1,2 л бульона

Залить кускус 2 стаканами бульона и отставить, пока не набухнет. Нарезать все овощи. Шпинат обдать кипятком. Все перемешать с кускусом, залить оставшимся бульоном. Выложить смесь в форму для запекания и поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Запекать 30 минут.

Гуляш из чечевицы с пореем и цукини

Понадобится: 1¼ стакана чечевицы, 2 картофелины средних размеров, 1 цукини, 250 г белой части лука-порея, 2 стебля сельдерея, ¼ небольшого корня сельдерея, 1 крупная луковица, 2–4 зубчика чеснока, сок 2 лимонов, ½ ч. л. лимонной цедры, 100 мл овощного бульона, соль, молотый черный перец, растительное масло, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Промытую чечевицу залить холодной кипяченой водой и оставить на ночь. На следующий день отварить, выпарить лишнюю жидкость. Картофель нарезать кубиками, очищенные стебли сельдерея и порей нарезать ломтиками, а корень сельдерея – соломкой. Полить лимонным соком, посыпать солью и перцем и положить в кастрюлю с чечевицей. Влить овощной бульон и тушить на слабом огне 20 мин. В сковороде разогреть масло, слегка обжарить лук и растертый с солью чеснок и добавить в кастрюлю вместе с зеленью петрушки и оставшимся лимонным соком. Тщательно перемешать и тушить 5 мин. Приправить по вкусу солью и перцем.

Пикантный гуляш из чечевицы

Понадобится: 2 стакана чечевицы, 1–2 моркови, 2 луковицы, 2 яблока, 1 ст. л. лимонного сока, 200 мл овощного бульона, соль, молотый черный перец, 1 ч. л. карри, растительные сливки

Чечевицу промыть и замочить на ночь. Очищенный лук мелко нарезать, очищенные яблоки и морковь нарезать кубиками, слегка полить лимонным соком. Воду с чечевицы слить. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, слегка обжарить лук, добавить морковь и яблоки, перемешать, жарить 2–3 мин. Добавить чечевицу, жарить еще 1–2 мин, влить горячий бульон, приправить солью и перцем. Карри перемешать со сливками и влить в кастрюлю. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока чечевица не станет мягкой. Подавать с рассыпчатым отварным рисом или булкой.

Карри с красной чечевицей

Понадобится: 1½ стакана красной чечевицы, 2 больших красных болгарских перца, 2 луковицы, 3–5 зубчиков чеснока, 500 мл овощного бульона, ¼ ч. л. раскрошенного сушеного острого перца, 2 ст. л. карри, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. растительного масла

Вымытый и очищенный лук мелко нарезать, очищенный чеснок мелко нарубить. Очищенный болгарский перец промыть и нарезать тонкими полосками. Чечевицу перебрать, промыть, обсушить, положить в кастрюлю и залить горячим бульоном. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 5–6 мин. В сковороде с толстым дном разогреть растительное масло, положить лук и чеснок, болгарский перец и жарить 2–3 мин, перемешивая. Посыпать порошком карри, добавить раскрошенный острый перец, перемешать и соединить с чечевицей. Подогреть на слабом огне 2–3 мин и приправить по вкусу солью и перцем.

Клецки картофельные с крупой

Понадобится: 12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, зелень укропа

Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Отстоявшийся крахмал добавить в картофельную массу. Из ячневой крупы сварить кашу. Смешать кашу с картофелем, добавить соль, перемешать, сформовать круглые клецки и отварить в подсоленной воде. Подавать, посыпав обжаренным в масле луком и зеленью укропа.

Клецки из гречневой крупы

Понадобится: ⅓ стакана гречневой крупы, ½ стакана воды, 1 ст. л. растительного масла

Размолотую гречневую крупу залить водой, посолить и отварить вязкую кашу. Выложить кашу на блюдо слоем 1 см. Когда каша остынет, нарезать ее ломтиками и обжарить в масле.

Котлеты овощные с пшеном

Понадобится: 200 г пшена, 150 г капусты, 150 г тыквы, 4 луковицы, растительное масло, панировочные сухари, 1 ч. л. соли, щепотка молотого душистого перца

Пшено отварить в подсоленной воде (400–500 мл) до готовности. Немного остудить. Лук очистить, капусту и тыкву нарезать и пропустить через мясорубку (или измельчить в блендере). Добавить овощную массу в пшенную кашу, посолить и приправить душистым перцем, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях. Растительное масло нагреть в сковороде и обжарить котлеты до золотистого цвета с двух сторон.

Вариант: по такому рецепту можно приготовить котлеты с рисом.

Котлеты из лебеды с овсяной крупой

Понадобится: 170 г лебеды, 2–3 ст. л. овсяной крупы, 1 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, специи, соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду всыпать мелко нарезанную лебеду и овсяную крупу, варить кашу до готовности, добавить соль и специи. Охладить, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле с двух сторон до румяной корочки.

Котлеты из гречневой каши с грибами

Понадобится: 1 стакан гречневой крупы, 500 мл воды, 700 г вешенок или шампиньонов, 2–3 луковицы, соль, молотый черный перец, зелень петрушки или укропа, мука или панировочные сухари, растительное масло для жаренья

Гречневую крупу хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока не останется совсем немного жидкости. В самом конце варки огонь уменьшить до минимального и варить кашу, пока вода полностью не выпарится. Кастрюлю с кашей обернуть махровым полотенцем и оставить на 10–15 мин. После этого кашу посолить и перемешать. Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и нарубить. На разогретом растительном масле обжарить лук 4–6 мин. Добавить грибы и жарить, перемешивая, 10–15 мин. Посолить, поперчить и охладить грибы. Грибы с луком измельчить блендером или пропустить через мясорубку. В грибную массу понемногу добавить гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса. Добавить в массу зелень и перемешать. Руками, смоченными в воде, сформовать котлеты, обвалять их в муке или панировочных сухарях. Котлеты выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки, уменьшить огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3–5 минут.

Овсяные котлеты

Понадобится: 1 стакан овсяных хлопьев, 3–4 шампиньона, 1 картофелина, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, свежемолотый перец, растительное масло для жаренья

Овсяные хлопья насыпать в миску или кастрюльку, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить набухать на 20–30 мин. Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук очистить и натереть на мелкой терке. Шампиньоны нарезать мелкими кубиками. Зелень нарезать. Чеснок пропустить через пресс. К набухшей овсянке добавить картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Массу хорошо перемешать, посолить и поперчить. Овсяная масса должна получиться не слишком густой и не очень жидкой, чтобы можно было брать ее ложкой. В сковороду с разогретым растительным маслом столовой ложкой выложить овсяные лепешки. Обжарить котлетки на среднем огне с одной стороны до румяной корочки. Перевернуть на другую сторону, жарить 1 мин на среднем огне, затем уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности (5 минут).

Гречневые котлеты с грибным соусом

Понадобится: 1½ стакана гречневых хлопьев, 1,2 л воды, 250 г свежих грибов, 1 луковица, 6–7 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. муки, перец горошком, соль

Вскипятить 3 стакана воды, посолить, всыпать гречневые хлопья и варить их 3 мин на слабом огне, прикрыв посуду крышкой. Затем снять с огня и оставить на 10 мин под крышкой. Из остывшей каши сформовать небольшие котлетки (чтобы каша не прилипала к рукам, смачивать их водой) и обжарить их с обеих сторон в растительном масле до образования румяной корочки. Готовые котлеты перед подачей полить грибным соусом. Для соуса грибы промыть и отварить в 2 стаканах подсоленной воды вместе с целой луковицей и перцем в течение 10 мин. Бульон процедить. Муку обжарить в сковороде без масла до кремового цвета, влить в нее тонкой струйкой 2 стакана грибного отвара, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Добавить мелко нарезанные грибы, довести соус до кипения, снять с огня.

Овсяные котлетки

Понадобится: 1 стакан овсяных хлопьев, ½ картофелины, 1 овощной бульонный кубик, мука, растительное масло для жаренья

Овсяные хлопья залить ½ стакана крутого кипятка с растворенным в нем бульонным кубиком. Размешать до густой консистенции. Добавить тертый картофель и дать остыть до теплого состояния. Сформовать котлетки, обвалять их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла до образования золотистой корочки.

Котлеты крупяные с овощами

Понадобится: ½ стакана гречневой крупы, ½ стакана перловой крупы, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1–2 картофелины, соль и перец по вкусу

Для грибного соуса: 250–300 г грибов, 1–2 луковицы, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сухих растительных сливок, соль и перец по вкусу

Для томатного соуса: 1–2 помидора, 1–2 ст. л. томатной пасты, 1–2 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, сахар, молотый красный перец и соль по вкусу

Гречневую и перловую крупы перебрать и по отдельности отварить до готовности. После этого пропустить через мясорубку. Лук, морковь и картофель очистить, пропустить через мясорубку и отжать. Смешать овощи с кашами, посолить и поперчить. Должна получиться густая масса, из которой руками можно сформовать котлеты. Если масса получилась жидковатая, можно добавить молотые сухари. Обвалять котлеты в муке или сухарях и, не накрывая крышкой, обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Для приготовления грибного соуса грибы отварить и мелко нарезать (грибной отвар сохранить). Лук очистить и мелко нарезать. Муку обжарить на сухой сковороде до светло-бежевого цвета. Растительные сливки развести в небольшом количестве грибного отвара, туда же добавить остывшую муку. Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Лук обжарить до золотистого цвета, положить к нему грибы и слегка обжарить все вместе. Влить грибной отвар с разведенной мукой и сливками. Дать смеси покипеть 1–2 мин, чтобы загустела. Для приготовления томатного соуса помидоры вымыть, очистить от кожицы, разрезать и удалить сердцевину с семенами. Измельчить в блендере до однородной массы. Томатную пасту развести холодной кипяченой водой, добавить сахар, соль и острый перец. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Зелень промыть и очень мелко нарезать. Смешать томатную пасту с помидорным пюре, добавить зелень, лук и все хорошо прогреть. Подавать котлеты с грибным и томатным соусами.

Биточки из чечевицы

Понадобится: 2 стакана чечевицы, ¼ пучка кинзы, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 150 г постного майонеза, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. молотого красного перца, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли, сухари для панировки

Чечевицу промыть, залить 1,8 л холодной воды, оставить на ночь в прохладном месте. Слить воду, залить свежей водой и отварить до готовности. Измельчить чечевицу в блендере. Выложить на кусок ткани или на прочное полотенце и отжать остатки жидкости. Чечевичное пюре, тмин, красный перец и соль, черный перец, нарезанную кинзу хорошо перемешать. Сформовать 6–8 биточков диаметром 5 см и толщиной 1 см. Запанировать в сухарях и жарить в разогретом масле до образования золотистой корочки. Смешать лимонный сок и постный майонез. Перед подачей на стол выложить чечевичные котлеты на неглубокое блюдо и полить заправкой из лимонного сока и постного майонеза.

Тефтели из чечевицы

Понадобится: ½ стакана чечевицы, 1–2 ч. л. соли, ½ ч. л. перца, 2 ч. л. паприки, 1–2 зубчика чеснока, 3 ч. л. майорана, 100 г мелко нарезанного лука, 200 г крупно нарезанного лука, 100–150 г панировочных сухарей (в зависимости от сочности лука), 2 ч. л. горчицы

Чечевицу замочить в горячей воде (350 мл) на ночь. Хорошо промыть, отварить и вместе с крупно нарезанным луком пюрировать погружным блендером. Добавить соль, специи, горчицу, хорошо перемешать, затем положить панировочные сухари и мелко нарезанный лук, еще раз хорошенько перемешать руками, сформовать тефтели и жарить в масле по 5 мин с каждой стороны. Можно обжаренные тефтельки тушить в томатном соусе.

Биточки пшенные

Понадобится: 2 стакана пшена, 1,2 л воды, 1 ст. л. сахара, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, ½ стакана толченых сухарей

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и варить 15–20 мин, периодически помешивая. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 25–30 мин. Готовую кашу немного остудить и, смочив руки в холодной воде, сформовать биточки, обвалять их в муке или сухарях и обжарить в растительном масле. Подавать с киселем или растительным маслом.

Овсяные оладьи с грибным соусом

Понадобится: 1½ стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1 луковица, ½ ч. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, горсть сушеных грибов

Овсяные хлопья залить 200 мл кипятка, добавить растительное масло, соль на кончике ножа, перемешать, оставить на 10 мин. Перемешать еще раз, добавить 1 ст. л. муки. Мокрыми руками сформовать тонкие лепешки. Обжарить до зарумянивания на разогретой сковороде. Для соуса сушеные белые грибы предварительно замочить, затем нарезать и обжарить в растительном масле с луком до готовности. В 200 мл холодной воды развести 1 ст. л. муки, размешать и вылить в сковороду с готовыми грибами, тушить 5 мин. Подавать оладьи с грибным соусом.

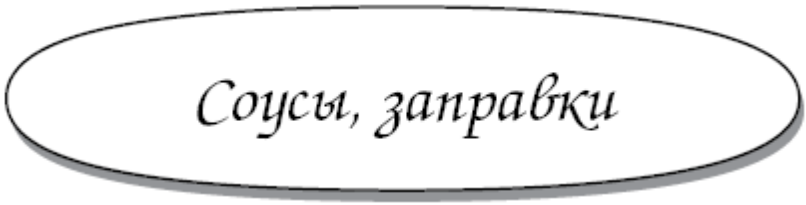
Тефтели гречневые с грибами

Понадобится:1 стакан гречневой крупы, 700 г вешенок или шампиньонов, 3 луковицы, зелень, соль, перец, панировочные сухари

Для заливки: 5 ст. л. соуса «Краснодарский», соль, перец

Гречневую крупу залить 400 мл воды, немного посолить и варить до готовности. Когда каша будет готова, кастрюлю укутать полотенцем и оставить на 10–15 мин. Грибы нарезать ломтиками, лук и зелень мелко нарубить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета, добавить грибы и жарить около 15 мин. Посолить, поперчить и остудить. Обжаренные с луком грибы измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Грибы перемешать с гречневой кашей и зеленью. Сформовать шарики, обвалять в муке и панировочных сухарях и обжарить в растительном масле. Выложить обжаренные тефтели в кастрюлю с толстым дном. Для заливки соус «Краснодарский» развести с водой, добавить специи и соль по вкусу. Залить тефтели и тушить около 10 минут.

Соусы, заправки



Гремолата

Понадобится: 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, тертая цедра половины лимона, 2 зубчика чеснока

Чеснок пропустить через пресс и тщательно перемешать с лимонной цедрой и зеленью петрушки.

Заправка для салатов

Понадобится: 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, соль, сахар, молотый перец по вкусу, ½ пучка зелени укропа и петрушки или кинзы

Смешать вместе растительное масло, винный уксус, добавить по вкусу соль, сахар, молотый черный перец и рубленую зелень. Хорошо перемешать, дать немного настояться, заправлять салаты и закуски.

Заправка из хрена с тмином

Понадобится: 5 ст. л. тертого хрена, 100 мл винного уксуса, 100 мл холодной кипяченой воды, 1 ст. л. ошпаренного кипящей водой тмина, сок 1 лимона

В винный уксус, разведенный по вкусу холодной кипяченой водой, добавить ошпаренный тмин, тертый хрен и лимонный сок. Все тщательно смешать и использовать для заправки салатов.

Чесночная заправка для салатов

Понадобится: 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. холодной кипяченой воды, 2 ст. л. растительного масла

Чеснок пропустить через пресс, растереть с солью и добавить холодную кипяченую воду, растительное масло. Всю массу тщательно перемешать и использовать для простых салатов или закусок.

Соевый майонез

Понадобится: 4 ст. л. сухого соевого молока, 170 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, перец и соль по вкусу

В сухое соевое молоко влить воду, размешать до получения однородной массы и оставить для набухания на 7—10 мин. Добавить растительное масло, взбить венчиком. Добавить горчицу, соль, перец, уксус, тщательно вымешать и вновь взбить венчиком. Смесь поставить на огонь, довести до кипения и охладить.

Томатный соус

Понадобится: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, 500 мл воды

Репчатый лук и петрушку мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. В кастрюле разогреть растительное масло, положить в него приготовленные овощи и, перемешивая, обжарить. Добавить муку и томат, прогреть, разбавить водой, варить 10–15 минут.

Кетчуп домашний

Понадобится: 1 банка томатной пасты, 1 зубчик чеснока, соль, базилик, орегано

Целый зубчик чеснока обжарить в оливковом масле до золотистого цвета и вынуть из масла. В масло, в котором обжаривался чеснок, влить разведенную водой томатную пасту, добавить соль, базилик, орегано и прочие травы по вкусу. Варить кетчуп 30–40 минут.

Грибной соус

Понадобится: 200 г грибов, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 100 мл грибного отвара, соль, перец

Грибы (свежие или предварительно отваренные сушеные) очень мелко нарезать, обжарить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Отдельно на сухой сковороде обжарить муку до светло-коричневого цвета, развести ее грибным отваром до консистенции жидкой сметаны. Положить в этот соус обжаренные грибы вместе с луком и маслом, в котором они жарились, перемешать, посолить, поперчить и довести до кипения.

Грибной соус с овощами

Понадобится: 7 сушеных грибов, ½ стакана риса, 3 моркови, ¼ корня петрушки, 3–4 кочана кольраби, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соли, 2,5 л воды

Сушеные грибы замочить на 2 ч, хорошо промыть, нарезать ломтиками, залить водой и варить на слабом огне 30 мин. Добавить промытый рис, нарезанную кусочками кольраби, морковь, петрушку, посолить и тушить 20 мин. Лук, нарезанный кубиками, спассеровать, добавить в соус и тушить еще 15 мин, следя за тем, чтобы рис, овощи и грибы стали мягкими, но не переварились.

Пикантный соус к салатам и рыбе

Понадобится: 1 большой клубень фенхеля, 4 стручка свежего острого красного перца, сок 1 крупного лимона, 100 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени фенхеля или укропа

Лимонный сок взбить венчиком или тщательно перемешать с солью, перцем и оливковым маслом. С фенхеля удалить верхние листья, перец очистить от семян. Очищенный фенхель нарезать мелкими кубиками. Перец мелко нарезать и соединить с фенхелем. Полить соусом, тщательно перемешать, накрыть и слегка охладить. Затем перемешать с зеленью укропа и приправить по вкусу перцем и солью. Этот соус прекрасно подходит к отварной лососине и запеченной на гриле рыбе, а также к салатам.

Соус ореховый

Понадобится: 1½ стакана очищенных грецких орехов, овощной бульон, 1 луковица, 1 головка чеснока, соль и красный острый перец, пучок петрушки

Ядра грецких орехов истолочь в ступке до однородной массы, развести овощным бульоном до консистенции сметаны, добавить тертый лук, пропущенный через пресс чеснок, соль и красный острый перец по вкусу, петрушку.

Соус бешамель

Понадобится: 200 мл овощного бульона, 2 ст. л. муки, молотый красный перец, розмарин, хмели-сунели, 1 ч. л. растительного масла

В сковороду влить насыщенный овощной бульон, муку развести в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. Постоянно помешивая, варить соус до загустения. Охладить, добавить пряности, соль по вкусу.

Соус горчичный

Понадобится: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 500 мл воды, 1 ч. л. столовой горчицы, ½ ст. л. уксуса, соль, сахар по вкусу

Обжарить муку с растительным маслом, развести водой, довести до кипения, процедить через сито. Добавить горчицу, влить немного уксуса, заправить по вкусу солью, сахаром и еще раз довести до кипения.

Мучные блюда

Вареники с капустой

Понадобится: 2 стакана муки, 100 мл воды, ¼ ч. л. соды, соль, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла

Для начинки: ½ среднего кочана капусты, 1 луковица, 1 морковь, ½ пучка зелени, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Из указанных ингредиентов приготовить тесто. Для начинки капусту нашинковать, лук нарезать кубиками, морковь натереть. Спассеровать лук с морковью, положить капусту, добавить специи, сахар, полить уксусом и тушить 20 мин. Из теста вырезать кружочки, разложить начинку, сформовать вареники. Опускать вареники в подсоленную кипящую воду небольшими порциями. Когда все вареники всплывут, варить их на большом огне в течение 3 мин, затем вынуть шумовкой и сложить в миску.

Вариант: вместо капусты можно использовать начинку из картофельного пюре с грибами.

Вареники украинские

Понадобится: 3 стакана муки, 200 мл воды, ½ пачки сухих дрожжей, 1 ч. л. сахара, соль

Муку, соль, сахар тщательно перемешать, дрожжи развести в воде и добавить в смесь. Замесить тесто и оставить на время, накрыв полотенцем. Начинку можно использовать практически любую: капустную (жареная капуста и лук), картофельную, ягодную. Тесто раскатать, вырезать маленькие кружочки, выложить начинку, защипнуть края. Вареники можно готовить на пару (по 3 мин с каждой стороны). Можно отварить в кипящей воде (не более 7 мин). Подавать горячими.

Полтавские вареники с вишнями

Понадобится: 2 стакана муки, 200 мл воды, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 щепотка соли

Для начинки: 500 г вишен, 150 г сахара, 2–3 ст. л. муки

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое, но эластичное тесто. Положить его в полиэтиленовый пакет и поместить в холодильник на 1 ч. Вишни отделить от косточек, перемешать с сахаром и мукой. Когда ягоды дадут сок, слить его в отдельную посуду. Приготовленное тесто раскатать в тонкий пласт (толщиной 2 мм), нарезать небольшими квадратиками. В середину каждого положить начинку из вишен, соединить противоположные углы и плотно защипнуть. Вареники готовить на пару 15–20 мин. Подавать, полив соком из вишен.

Вареники с вишнями

Понадобится: 2 стакана муки, 100 мл воды, ¼ ч. л. соды, соль, 2 ст. л. сахара

Для начинки: 500 г вишен, ½ стакана сахара

Высыпать муку горкой на рабочую поверхность, предварительно перемешав ее с содой и сахаром, сделать углубление, влить в него подсоленную воду и замесить тесто. Выложить его на посыпанную мукой доску, вымесить до однородности и раскатать в тонкий пласт. Стаканом или специальной выемкой вырезать кружочки, на каждый положить по 1 ст. л. вишен без косточек и ½ ч. л. сахара, хорошо защипнуть края, чтобы при варке они не разошлись и начинка не выпала. Опускать вареники в подсоленную кипящую воду небольшими порциями. Когда все вареники всплывут, варить их на большом огне в течение 3 мин, затем вынуть шумовкой и сложить в миску.

Вариант: точно так же можно приготовить вареники с клубникой или красной смородиной.

Вареники из кукурузной муки

Понадобится: 3 стакана кукурузной муки, 1 кг пекинской капусты, ½ пучка зеленого лука, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1 бульонный кубик, молотый красный перец, соль

Свежую пекинскую капусту замочить в холодной воде, чтобы избавиться от горечи. Затем мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить чеснок, зеленый лук, заправить соевым соусом, красным молотым перцем и солью, положить бульонный кубик. Из кукурузной муки и воды замесить крутое тесто. Раскатать, вырезать кружочки. Выложить начинку из капусты, защипнуть края. Готовить вареники на пару в течение 10 мин. Подавать, полив маслом и соевым соусом.

Вариант: вместо пекинской капусты можно использовать шпинат.

Вареники с грибами и капустой

Понадобится: 3 стакана муки, 200 мл воды, 300 г белокочанной капусты, 150 г грибов, 1 луковица, 6 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Очищенные и промытые грибы отварить и нарезать мелкими кубиками. Капусту нашинковать, обжарить в масле, смешать с обжаренным нарезанным луком, солью, грибами. Из муки и воды замесить тесто, тонко его раскатать, вырезать кружочки, в центр которых положить начинку, и защипнуть края. Отварить вареники в подсоленной воде. Подавать с растительным маслом.

Вареники восточные

Понадобится: 1½ стакана гречневой муки, ⅓ стакана пшеничной муки, соль, горячая кипяченая вода

Для начинки: 4 крупные отварные картофелины, 2 крупные луковицы, 2 больших помидора, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, ¼ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. раскрошенного острого перца, 1 ч. л. молотого кориандра

Тщательно перемешать оба вида муки и слегка прокалить на разогретой сковороде, но так, чтобы мука не подрумянилась. Снять с огня, добавить соль и, постоянно перемешивая, влить горячую воду (комков не должно быть). Для начинки помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить имбирь, кориандр, острый перец, посолить и жарить 1 мин. Добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 2–3 мин. Добавить нарезанный маленькими кубиками отварной картофель, помидоры и жарить до тех пор, пока не выпарится лишний сок. Разогреть духовку до 180 °С. Охлажденное тесто выложить на посыпанную мукой доску, скатать его в форме колбаски, отрезать по ломтику толщиной 1 см и раскатать. Положить начинку, сформовать вареники и варить партиями в подсоленном кипятке. Вынуть шумовкой, выложить в огнеупорную посуду, полить маслом и поставить на несколько минут в нагретую духовку.

Пельмени с зеленью по-таджикски

Понадобится: 3 стакана муки, 200 мл воды, соль
Для начинки: 5 пучков зелени, соль, специи по вкусу

Из муки, воды и соли приготовить тесто и оставить его на 30–40 мин в прохладном месте. Для приготовления начинки зелень промыть, измельчить, добавить соль и специи по вкусу. Можно использовать следующие виды зелени: кинзу, петрушку, щавель, зеленый лук. Тесто раскатать, вырезать стаканом кружочки, положить начинку и защипнуть края. Пельмени варить на пару до готовности.

Пельмени с грибами

Понадобится: 3 стакана муки, 200 мл воды, соль по вкусу

Для начинки: 20 сушеных белых грибов, 1 стакан рассыпчатой гречневой каши или отварного риса, 1 л воды, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль по вкусу

Муку насыпать горкой, сделать углубление, влить в него воду, добавить соль и замесить тесто. Для начинки грибы предварительно замочить в воде на 2 ч, откинуть на дуршлаг, снова залить водой, добавить приправы и отварить. Отвар слить в отдельную посуду, грибы мелко нарубить и обжарить в масле вместе с луком, затем перемешать с кашей и размять в однородную массу. Тесто раскатать в тонкий пласт. Нарезать квадратами, выложить на каждый по 1 ч. л. начинки и сформовать пельмени. Противень или сковороду смазать маслом, уложить на нее пельмени в один слой и запекать в духовке на умеренном огне в течение 12–15 мин. Затем переложить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить в духовку на 15 минут.

Пельмени с капустой

Понадобится: 2 стакана муки, 300 мл воды, соль по вкусу

Для начинки: 500 г капусты, 1 ст. л. муки из белых грибов, 3 ст. л. растительного масла, ½ пучка зеленого лука, перец по вкусу

Просеять муку, добавить соль, влить воду и замесить крутое тесто. Для начинки мелко нашинковать капусту, обжарить ее в масле с мелко нарезанным луком и грибной мукой. Затем выдержать на пару, чтобы грибная мука распарилась, приправить перцем и остудить. Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм, вырезать стаканом кружочки. Положить на каждый по 1 ч. л. начинки, защипнуть края, опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока пельмени не всплывут на поверхность. Перед подачей на стол полить пельмени растительным маслом, смешанным с жареным луком.

Манты с картофелем

Понадобится: 1½ стакана муки, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, соль

Для начинки: 8–9 картофелин, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Из муки, воды, растительного масла и соли приготовить тесто, оставить на 30–40 мин. Для начинки очищенный картофель нарезать мелкими кубиками, смешать с нарезанным луком, полить растительным маслом, поперчить, посолить. Из теста сформовать шарики диаметром 3 см, наполнить их начинкой. Подготовленные манты по 3–4 штуки выкладывать в смазанное жиром сито, укрепленное над кастрюлей с кипящей водой, плотно прикрыть крышкой и выдержать на пару 20–30 минут.

Манты с тыквой

Понадобится: 1½ стакана муки, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, соль

Для начинки: 200 г тыквы, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Из муки, воды, растительного масла и соли приготовить тесто, оставить на 30–40 мин. Для начинки тыкву нарезать мелкими кубиками, добавить пассерованный репчатый лук, растительное масло, перец и соль. Из теста сформовать шарики диаметром 3 см, наполнить их начинкой. Подготовленные манты по 3–4 штуки выкладывать в смазанное жиром сито, укрепленное над кастрюлей с кипящей водой, плотно прикрыть крышкой и выдержать на пару 20–30 минут.

Чебуреки по-каспийски

Понадобится: 2 стакана муки, 100 мл воды, соль

Для начинки: 500 г филе судака или другой свежей рыбы, 2–3 луковицы, соль, молотый черный перец по вкусу

Рыбное филе вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, молотый черный перец, немного воды или бульона и перемешать. Из муки, воды и соли замесить тесто, разделить его на кусочки, примерно по 40 г каждый, и раскатать потоньше. На середину положить рыбный фарш, защипнуть чебурек в виде полумесяца. Жарить в большом количестве растительного масла. Подавать горячими.

Чебуреки с капустой

Понадобится: 4–6 стаканов муки, 600 мл воды, соль

Для начинки: 1 кг капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 100 мл растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

В воде растворить соль, соединить с просеянной мукой и замесить крутое тесто. Накрыть его полотенцем и оставить на 15–20 мин. Затем тонко раскатать и вырезать кружочки диаметром около 15 см. Для начинки лук мелко нарезать, морковь натереть на терке и обжарить все вместе в растительном масле. Добавить тонко нашинкованную капусту, тушить до мягкости капусты, посолить и поперчить. На кружочки теста выложить капусту, края хорошо защипнуть, чтобы получился пирожок в форме полумесяца. Жарить чебуреки в растительном масле с двух сторон до готовности.

Чебуреки с грибами

Понадобится: 500 мл воды, 5 стаканов муки, 200 мл растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Для начинки: 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Грибы обжарить вместе с нарезанным луком и остудить. Развести в воде соль, добавить перец, просеянную муку и замесить эластичное тесто. Раскатать лепешки толщиной 3 мм и диаметром около 20 см. На одну сторону лепешки положить приготовленную начинку, разровнять ее, накрыть другой стороной лепешки, хорошо защипнуть края чебурека и проколоть вилкой в нескольких местах. Жарить в раскаленном растительном масле (фритюре). Так же можно приготовить чебуреки с начинкой из обжаренного с морковью лука.

Макароны с ореховым соусом

Понадобится: 400 г макарон, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 красный болгарский перец, 3–4 крупных помидора, 2 лука-шалота, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени душицы, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. подсолнечного масла, 4–5 ст. л. соевого соуса, 50 мл овощного бульона, 50 мл белого сухого вина, соль, молотый черный перец

Для соуса очищенный лук-шалот и чеснок мелко нарезать. Помидоры и очищенный от семян болгарский перец обдать кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. В сковороде с толстым дном разогреть масло, слегка обжарить лук, добавить рубленые орехи, панировочные сухари и подрумянить, перемешивая. Добавить болгарский перец и соевый соус, жарить около 1 мин. Затем положить помидоры и чеснок, влить бульон и вино, варить несколько минут. Приправить по вкусу солью и черным перцем. Макароны отварить в большом количестве воды, добавив масло. Откинуть на дуршлаг, переложить в большой подогретый салатник, полить соусом и посыпать зеленью душицы.

Макароны с грибами и фисташками

Понадобится: 200 г пасты, 6 помидоров черри, 1 морковь, 150 г грибов, 2–3 ст. л. фисташек, немного свежего базилика, оливковое масло, перец, соль, лимонный сок

Отварить пасту. Нарезать и обжарить грибы. Добавить тертую морковь, обжарить до мягкости. Затем положить помидоры, тушить 5–7 мин. В самом конце приготовления добавить измельченные фисташки, рубленый базилик, лимонный сок, соль и перец. Пасту перемешать с приготовленным соусом.

Паста с тунцом и базиликом

Понадобится: 250 г спагетти, 160 г тунца (в масле или собственном соку), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 помидора, 80 г консервированных оливок (по желанию), зелень базилика или петрушки, 1 сушеный перчик пеперончино (по желанию), 1 ст. л. томатного соуса, оливковое масло, соль, щепотка сахара, свежемолотый перец

В кипящую подсоленную воду положить макароны и варить на сильном (или умеренном) огне 8 мин (или столько времени, сколько указано на упаковке). Готовую пасту откинуть на дуршлаг. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, сделать на них крестообразные надрезы, опустить на 1–2 мин в кипяток и очистить от кожицы. Нарезать помидоры крупными кубиками. В разогретое на сковороде растительное масло положить перчик, лук, немного посолить и поперчить. Жарить лук, перемешивая, до золотистого цвета (сильно не зажаривать). Добавить чеснок и обжарить еще 1 мин. Перчик удалить из сковороды. К луку с чесноком положить помидоры, посолить (солить нужно в меру, чтобы не пересолить соус) и тушить, периодически перемешивая, пока не выпарится лишняя жидкость. Добавить 1 ст. л. томатного соуса, оливки без жидкости (можно нарезать их кольцами), консервированного тунца (без жидкости) и листочки базилика. Соус перемешать, посолить, поперчить и добавить щепотку сахара. Соединить пасту с томатным соусом и тунцом, перемешать. Подавать на стол сразу, украсив базиликом.

Макароны с маслинами и анчоусами

Понадобится: 200 г макарон-трубочек, 200 г макарон-спиралек, 250 г маслин без косточек, 400 г помидоров черри, 30 г каперсов, 8 филе анчоусов, 3 зубчика чеснока, 3 пучка кресс-салата, 4 ст. л. яблочного уксуса, 8 ст. л. оливкового масла, сахар, молотый черный перец, соль

Маслины разрезать на две части. Анчоусы мелко нарубить. Чеснок измельчить в чесночнице. Помидоры разрезать на половинки. Кресс-салат нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавить каперсы, приправить уксусом, оливковым маслом, сахаром, солью. Дать настояться 20 мин. Отварить макароны, слить воду, дать остыть. Соединить макароны с заправкой, аккуратно перемешать.

Макароны с овощами

Понадобится: 300 г макарон, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. растительного масла, 2 помидора, сушеный майоран на кончике ножа, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить макароны. Лук и морковь нарезать соломкой и тушить в растительном масле с небольшим количеством воды до мягкости. Добавить зеленый горошек, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, соль, перец, майоран и тушить 6 мин. При подаче на стол на отварные макароны положить приготовленные овощи.

Макароны с томатно-тыквенным соусом

Понадобится: 250 г макарон, 500 г мякоти тыквы, 5–6 помидоров, 1 апельсин, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, листочки тимьяна, молотый черный перец, соль

Макароны сложить в чашу для круп, залить горячей подсоленной водой и отварить на пару в течение 15–20 мин. Откинуть на дуршлаг. В большом сотейнике разогреть оливковое масло. Обжарить мелко нарезанный репчатый лук в течение 5 мин, до мягкости. Тыкву очистить, удалить семена, мякоть нарезать кубиками и выложить в сотейник к луку. Добавить пропущенный через пресс чеснок и тимьян, обжаривать 5 мин, перемешивая. Затем положить апельсиновую цедру и сок, перемешать, накрыть крышкой и готовить на слабом огне 5 мин. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, разрезать на несколько частей, выложить в сотейник к овощам и тушить все вместе 7—10 мин. Приправить по вкусу солью и перцем. Из готового соуса удалить листочки тимьяна. Отварные макароны выложить на блюдо, сверху положить приготовленный томатно-тыквенный соус, полить оливковым маслом и посыпать рубленой зеленью.

Вермишель с яблоками

Понадобится: 180 г вермишели, 4 яблока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кружочками и слегка обжарить в растительном масле. Добавить вермишель и, аккуратно перемешивая, обжарить все вместе. Горячую вермишель посыпать сахаром и подать на стол.

Спагетти с ореховым соусом

Понадобится: 250 г спагетти, 1 зубчик чеснока, ½ стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Отварить спагетти в кипящей подсоленной воде. Слить воду. Растолочь чеснок, орехи, зелень петрушки, добавляя понемногу оливковое масло. Посолить и поперчить. Чесночно-ореховую массу соединить с отварными спагетти, аккуратно перемешать.

Спагетти в чесночном соусе

Понадобится: 300 г спагетти, 1 помидор, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Мелко нарезанные лук и чеснок спассеровать в масле, добавить измельченные помидоры, посолить и тушить 5 мин. Полученный соус соединить с отварными спагетти и аккуратно перемешать.

Макароны с чесноком и петрушкой

Понадобится: 300 г макарон, 4 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 1 зубчик чеснока, 2 ½ ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Чеснок измельчить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить петрушку и тушить на слабом огне 2 мин. Макароны отварить в подсоленной воде, промыть кипятком и откинуть на дуршлаг. Горячие макароны переложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

Макароны с овощами

Понадобится: 300 г лапши (макарон), 2 луковицы, 2 моркови, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, соль по вкусу, ½ пучка зелени

Отварить лапшу, откинуть на дуршлаг. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь в растительном масле, добавить консервированный зеленый горошек. Выложить в сковороду отварную лапшу, хорошо перемешать, посыпать рубленой зеленью.

Лапша домашняя

Понадобится: 3 стакана муки, 200 мл воды, соль по вкусу

Муку насыпать на стол горкой, сделать углубление, влить воду, посолить и замесить тесто. Накрыть чистым полотенцем и отставить на 15 мин. Посыпать стол мукой, тесто разделить на 5 частей и раскатать в тонкие пласты. Разогреть духовку, положить пласт теста на чистую сухую жаровню и подержать в духовке 2–3 мин. Высушить таким образом все пласты теста. Затем нарезать тесто на широкие полосы шириной 2 см и каждую нарезать тонкой соломкой.

Домашняя лапша в томатном соусе

Понадобится: 200 г готовой домашней лапши, 1 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу, зелень

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Лапшу выложить в кастрюлю и заправить маслом. В томат-пюре добавить растительное масло, соль и, перемешивая, тушить 5 мин, после чего соединить с лапшой. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Домашняя лапша с овощами и томатом

Понадобится: 200 г готовой домашней лапши, 2 моркови, 2 луковицы, 1 небольшой корень петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томата-пюре, соль по вкусу, ½ пучка зелени петрушки и укропа

Овощи очистить, промыть, тонко нашинковать, спассеровать в растительном масле. Добавить томат-пюре, довести до кипения и томить на огне 5 мин. Лапшу отварить и соединить с овощами. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Домашняя лапша с цветной капустой

Понадобится: 300 г готовой домашней лапши, ½ кочана цветной капусты, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. муки, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, соль по вкусу, ½ пучка зелени

Капусту отварить в подсоленной воде с лавровым листом и душистым перцем в течение 7 мин, вынуть шумовкой, разделить на соцветия. В оставшемся отваре варить лапшу до готовности. Лук нашинковать, обжарить, добавить томат-пюре, муку, перемешать. Влить 1 стакан отвара, в котором варилась лапша, посолить и тушить еще 2–3 мин. Лапшу откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо вместе с цветной капустой, полить приготовленным томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Постная лазанья

Понадобится: 4 листа лазаньи, ½ баклажана, ½ цукини, 1 отварная морковь, 1 помидор, растительное масло

Для соуса: 1 ст. л. фундука, чеснок, 4 ст. л. постного майонеза, соль, перец

Отварную морковь, цукини и баклажан нарезать ломтиками. Помидор нарезать кружочками. Ломтики баклажана слегка посыпать солью, перемешать, оставить на 20–30 мин. Затем соль смыть, баклажаны обсушить и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон. Таким же образом обжарить цукини. Для соуса фундук измельчить в комбайне, добавить пропущенный через пресс чеснок, постный майонез, соль и перец, тщательно перемешать. Лазанью отварить до готовности в подсоленной воде, вынуть, обсушить. Листы лазаньи выложить в форму, чередуя их со слоями отварной моркови, обжаренных баклажанов и цукини. Каждый слой полить приготовленным соусом. На поверхность лазаньи выложить кружочки помидора, залить оставшимся соусом и запекать в духовке 20 минут.

Лимонные оладьи с черной смородиной

Понадобится: ½ стакана муки, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, цедра 1 лимона, 150 мл воды, 1 ст. л. растительного масла

Для соуса: 150 г сахарной пудры, ½ стакана черной смородины, 2 ст. л. лимонного сока, вода, цедра ½ лимона

Из указанных ингредиентов замесить тесто и, выкладывая его небольшими порциями на сковороду, жарить оладьи в разогретом масле с обеих сторон до золотистого цвета. Для приготовления соуса сахарную пудру растворить в небольшом количестве воды, добавить протертую смородину. Довести соус до кипения, влить лимонный сок, варить 1–2 мин. При подаче на стол полить оладьи приготовленным соусом, украсить цедрой лимона.

Оладьи дрожжевые

Понадобится: 2 стакана муки, 1½ стакана воды, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, 10 ст. л. растительного масла для жаренья

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар, соль, вылить в муку и замесить тесто. Когда тесто подойдет, не перемешивая, выкладывать его ложкой на раскаленную сковороду и обжаривать оладьи до зарумянивания.

Блины русские заварные

Понадобится: 2½ стакана муки, 1½ стакана гречневой муки, 2 стакана воды, 12 г сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, соль, растительное масло

Вскипятить 200 мл воды. Заварить муку, всыпая ее в кипяток постепенно и не прекращая при этом помешивать. Оставить на ночь. В 300 мл теплой воды развести дрожжи и влить в густое тесто, добавить сахар, соль. Тщательно взбить тесто – оно должно быть гуще, чем для обычных блинчиков. Как только тесто поднимется, выпекать блины в смазанной маслом сковороде.

Блинчики восточные с бананами и рисом

Понадобится: блинное постное тесто, 2 банана, 1 стакан отварного риса, 1 луковица, растительное масло, специи

Лук обжарить в масле, добавить банан, обжарить все вместе. Смешать с отварным рисом и специями. Испечь блины, завернуть в них начинку, подрумянить в сковороде.

Блины на минеральной воде

Понадобится: 500 мл минеральной воды, 4 стакана муки, 3 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла

Постепенно всыпать муку в воду, добавить сахар, соль, масло. Размешать и выпекать блины на сковороде с антипригарным покрытием.

Блины гречневые

Понадобится: 3 стакана гречневой муки, 3½ стакана воды, 25 г дрожжей, соль по вкусу

Залить половину гречневой муки 3 стаканами кипящей воды, хорошо размешать. Затем добавить дрожжи, растворенные в ½ стакана теплой кипяченой воды. Оставить тесто на 6 ч. После этого в опару добавить остальную муку, растворенную в воде соль, замесить тесто консистенции сметаны, поставить его в теплое место, чтобы оно поднялось. Испечь блины на сковороде, смазанной растительным маслом. Гречневую муку можно приготовить самостоятельно, размолов в кофемолке гречневую крупу.

Десерты

Яблоки, фаршированные изюмом

Понадобится: 6 яблок, 1 ст. л. изюма без косточек, 2 ст. л. тыквенных семян, 1 ст. л. цукатов, 1 ст. л. толченых очищенных орехов, 1 ст. л. джема, 1 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. меда

Очистить яблоки, срезать плодоножку вместе с верхней частью и удалить сердцевину. На разогретую сковороду, смазанную маслом, положить джем, добавить изюм, тыквенные семена, толченые ядра орехов, цукаты и варить до загустения. Наполнить яблоки приготовленной начинкой, накрыть верхней частью плода. Выложить на решетку пароварки и варить на пару до готовности. Готовые яблоки полить медом.

Печеные яблоки с мускатным орехом

Понадобится: 4 яблока, ½ стакана изюма, горсть измельченных орехов, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. молотой корицы

Яблоки вымыть, аккуратно вырезать сердцевину. Для начинки смешать изюм, измельченные орехи, сахар, мускатный орех и корицу. Наполнить яблоки приготовленной массой и выложить в форму, на дно которой влить 3 ст. л. воды. Форму накрыть фольгой, поставить в разогретую духовку и запекать при температуре 200 ˚С 40 минут.

Бананы в фольге

Понадобится: 4 банана, 1 лимон, 4 ч. л. сахара, ваниль на кончике ножа

Очистить бананы, разрезать их вдоль на 2 части. Слегка полить лимонным соком. Положить на лист фольги половинку банана, немного ванили, посыпать 1 ч. л. сахара, накрыть другой половинкой банана и плотно завернуть в фольгу. Готовить в пароварке 25 мин. Подавать блюдо можно теплым или охлажденным.

Крамбл с фруктами

Понадобится: 4–5 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, любые фрукты или ягоды по вкусу, корица, ванильная пудра

Отруби смешать с сахаром, добавить растительное масло, перемешать. Нарезанные фрукты или ягоды выложить в форму для запекания или порционные формочки, посыпать корицей, сверху выложить овсяную крошку, слегка утрамбовать. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 10–20 мин. Подавать, посыпав ванильной пудрой.

Десерт из сухофруктов и орехов с медом

Понадобится: 200 г кураги, 200 г чернослива, ½ стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. л. меда

Курагу, чернослив и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед, хорошо перемешать.

Пюре из ревеня с медом

Понадобится: 200 г черешков ревеня, ½ стакана меда

Черешки ревеня очистить, промыть, мелко нарезать и смешать с медом. Тушить до мягкости на слабом огне, затем протереть через сито. Подавать к чаю, блинчикам или с тостами.

Яблоки, запеченные с фруктами и рисом

Понадобится: 4 яблока, 4 ст. л. отварного риса, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. нарезанных фиников, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 4 ст. л. сахара

Яблоки промыть, срезать верхнюю часть, чтобы получилась крышечка, аккуратно вырезать сердцевину. Отварной рис соединить с сахаром, изюмом, финиками и орехами. Заполнить яблоки начинкой, накрыть «крышечками». Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10–15 мин. Подавать горячими.

Безе яблочное

Понадобится: 5 яблок, 1½ стакана сахара

Яблоки запечь в духовке, протереть через сито, смешать с сахаром до его полного растворения. Емкость с яблочным пюре обложить кусочками льда, пока масса не загустеет. Наполнить ею маленькие бумажные формы, выпекать при температуре 150–180 °С. Вынуть из бумажных форм, подсушить в духовке. Подавать, полив вареньем.

Десерт «Витаминный»

Понадобится: 4 апельсина, 1 лимон, 1¼ стакана сахара, 1 ст. л. желатина

Апельсины нарезать тонкими кружочками, пересыпать их сахаром и оставить на 1 ч, чтобы выделился сок. Затем влить 200 мл воды и варить на медленном огне 1–1,5 ч, периодически помешивая. Остудить, вынуть из сиропа цукаты, мелко нарезать, выложить на дно формочек. Желатин залить 200 мл холодной воды, оставить на 40 мин. Затем поставить на огонь и нагревать, пока он полностью не растворится, но при этом не кипятить. Из лимона отжать сок и смешать его с апельсиновым сиропом, влить желатин. Смесью залить формочки с апельсиновыми цукатами, поместить в холодильник на 3–4 часа.

Конфеты «Витаминка»

Понадобится: 500 г изюма, 2 стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. л. меда

Изюм промыть, обдать кипятком и дважды пропустить через мясорубку. Орехи измельчить, смешать с протертым изюмом и медом до однородной массы. Сформовать небольшие шарики, обвалять их в тертых орехах. По желанию можно добавить курагу и чернослив.

Козинаки

Понадобится: 2 стакана сахара, 2 стакана очищенных грецких орехов, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л муки, 500 мл воды

Муку обжарить, перемешивая, до коричневого цвета. Сварить сахарный сироп, добавить муку и мелко нарубленные орехи, хорошо перемешать. Выложить на пергаментную бумагу и дать остыть.

Шербет лимонный

Понадобится: 4 лимона, 25 кусочков сахара-рафинада, 1 ч. л. розового сиропа, 1 л воды

Из лимонов отжать сок, снять цедру. Лимонную цедру залить 500 мл воды, довести до кипения и варить 5 мин, остудить, дать настояться (не вынимая цедры). Оставшиеся 500 мл воды соединить с сахаром, сварить сироп, влить настоявшийся отвар цедры, перемешать, оставить на 10 мин. Добавить розовый сироп и остудить. Перед подачей влить лимонный сок.

Шербет цитрусовый

Понадобится: 3 апельсина, 1 лимон, ¾ стакана сахара, 1–2 ч. л. воды

Из цитрусовых отжать сок, соединить с сахаром. Оставшуюся кожуру мелко нарезать, добавить к соку, влить немного воды, довести до кипения. Полученный сироп настоять, процедить и охладить. Разбавить по желанию небольшим количеством воды. Подавать со льдом.

Выпечка

Банановые булочки

Понадобится: 2 банана, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. оливкового масла, 1 стакан муки с горкой, 1 ч. л. соды, ванилин, сахарная пудра

Бананы очистить, размять вилкой, добавить мед, оливковое масло, ванилин, соду и муку, замесить тесто. Сформовать булочки, выложить на смазанный маслом противень. Выпекать 20 мин в духовке, разогретой до 200 °С. Посыпать сахарной пудрой.

Постные яблочные кексы с курагой

Понадобится: 1 стакан муки, ½ стакана сахара, 1½ ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. корицы, 4 ст. л. растительного масла, 250 г яблочного пюре, горсть кураги

Курагу мелко нарезать. Яблочное пюре смешать с растительным маслом. Муку, сахар, разрыхлитель, корицу и курагу смешать в большой миске, добавить яблочное пюре с растительным маслом. Смазать формы растительным маслом и наполнить их тестом. Выпекать кексы в духовке при температуре 180 ˚С около 30 мин. Готовность проверить деревянной палочкой. Остудить на решетке, посыпать кексы сахарной пудрой. Чтобы приготовить пюре, нужно запечь яблоки в духовке (удалив сердцевину), затем очистить от кожуры и измельчить, добавив немного воды. Можно использовать готовое яблочное пюре для детского питания.

Морковные булочки

Понадобится: 2½ стакана муки, 200 мл воды, 30 г дрожжей, 2–3 моркови, 1 ст. л. растительного масла, сахар

В теплую воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку и перемешать. Морковь очистить, промыть и пропустить через мясорубку, соединить с подготовленным тестом. Тесто хорошо вымесить, поставить для подъема на 1–2 ч. Сформовать булочки, выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке 20–25 минут.

Ватрушки с повидлом

Понадобится: 1,3 кг муки, 70 г маргарина, 30 г дрожжей, 500 мл воды, 1 ч. л. соли, 1 кг повидла

Дрожжевое тесто для ватрушек приготовить безопарным способом. Из готового теста сформовать лепешки, выложить на противень для 15-минутной расстойки. После этого сделать в каждой углубление, заполнить повидлом, края смазать растительным маслом. Выпекать в духовке при температуре 230–240 °С.

Картофельное печенье

Понадобится: 4 большие картофелины, 1 ч. л. соли, 2–3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соды, 1 стакан муки, кориандр, соль по вкусу, кунжут или семена подсолнечника, орехи

Картофель отварить, очистить, пропустить через мясорубку. Добавить соль, растительное масло, соду (гашенную уксусом), хорошо перемешать и всыпать муку. Вымешать, раскатать массу в лепешку толщиной 1,5 см. Посыпать кориандром, солью, кунжутом, очищенными семенами подсолнечника, толчеными орехами. Слегка вдавить семена или орехи в тесто с помощью скалки и вырезать специальной формой печенье в виде разных фигурок. Уложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 10 минут.

Печенье с бананом и медом

Понадобится: 1 банан, 1 стакан сахара, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 3 стакана муки, 1 пачка ванильного сахара, цедра 1 лимона и 1 апельсина

Банан размять вилкой до пюреобразного состояния. Добавить сахар, растительное масло, мед и поставить на водяную баню на 10 мин, чтобы масса стала жидкой, однородной и растаял сахар. Снять с огня и всыпать соду. Добавить муку, ванильный сахар, цедру апельсина и лимона и вымесить тесто до однородной массы. Поставить в холодильник на 2 ч. После этого раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать фигурки с помощью формочек или нарезать ромбиками, смочить водой и посыпать сахаром. Выпекать 7—10 мин при температуре 250 °С. Печенье сразу же осторожно снять с противня, пока оно мягкое (при остывании оно затвердеет).

Пирог с овощами

Понадобится: 1 стакан муки, 100 г растительного маргарина, 2 ст. л. холодной воды, щепотка соли

Для начинки: 500 г замороженных овощей

Для заливки: 1 л томатного сока, 1 ст. л. итальянских трав, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 4 соцветия брокколи

Маргарин нарубить ножом и растереть с мукой, добавить соль и воду. Быстро замесить тесто и поставить на холод на 30 мин. Для начинки овощи немного разморозить и тушить в сотейнике до мягкости. Для заливки томатный сок уварить, добавить травы и чеснок. Тесто выложить на противень, проколоть в нескольких местах вилкой. Слегка смазать тесто заливкой, выложить овощи, сверху – остальную заливку. Выпекать в духовке 30–45 мин при температуре 200–220 °С.

Пирог с капустой

Понадобится: 1 кг постного дрожжевого теста, ½ кочана капусты, 1 морковь, 2 луковицы, соль, перец по вкусу, 1 ч. л. сахара, 100 мл томатного сока, ½ пучка зелени

Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, обжарить все вместе в растительном масле. Добавить мелко нашинкованную капусту, соль, сахар, перец, тушить 5 мин. Затем добавить томатный сок и тушить на медленном огне под крышкой до готовности. Большую часть теста раскатать в пласт по размеру противня. Выложить капусту, разровнять. Из оставшегося теста сформовать жгут, выложить на пирог в виде решетки. Края защипнуть, поставить пирог в теплое место на 30 мин. Выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить пирог с картофелем.

Пирог с рисом и луком

Понадобится: 350 мл воды, 4 стакана муки, 1 ст. л. (без верха) сахара, 2 г соли, 2–3 ст. л. растительного масла, 20–30 г дрожжей

Для начинки: 1–1½ стакана риса, 1 пучок зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец, растительное масло

Из указанных ингредиентов замесить постное дрожжевое тесто. Для начинки рис отварить в подсоленной воде, чтобы он получился рассыпчатым. Зеленый лук нарезать, смешать с рисом, посолить, поперчить и влить немного растительного масла. Готовое тесто разделить на 2 неравные части. Большую часть раскатать в пласт, выложить на смазанный растительным маслом противень. Поверхность теста слегка смазать растительным маслом и разложить начинку по всей поверхности пирога, отступив от края по 2–3 см. Края пирога загнуть наверх, чтобы они немного заходили на начинку. Раскатать меньший пласт теста, накрыть им пирог и защипнуть края. Сделать на пироге несколько отверстий для выхода пара и поставить его в теплое место на 15–20 мин, чтобы тесто поднялось. Смазать пирог растительным маслом и посыпать семенами кунжута. Выпекать 25–30 мин при температуре 200 °С. Готовый пирог вынуть из духовки, выложить на деревянную поверхность или на чистое полотенце, взбрызнуть водой, накрыть чистой салфеткой или полотенцем и оставить на 10 мин. Затем пирог можно смазать растительным маслом.

Пирог с солеными грибами

Понадобится: 1,2 кг постного дрожжевого теста, 1–1,3 кг соленых грибов, 5 луковиц, 10 ст. л. растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу

Соленые грибы слегка промыть водой, отжать, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить нашинкованный репчатый лук. Грибы и лук соединить, приправить перцем, при необходимости посолить. Тесто разделить на 2 части, каждую раскатать в пласт. Один пласт уложить на противень, выложить на него грибную начинку. Сверху накрыть вторым пластом, поверхность проколоть вилкой, чтобы при выпекании выходил пар. Поверхность пирога смазать крепким чайным настоем. Выпекать до готовности при температуре 200 °С. Вынуть пирог из духовки и смазать его растительным маслом, чтобы корочка была нежнее.

Пирог тертый с фруктами

Понадобится: 2 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 6 ст. л. сахара, 125 г маргарина

Для начинки: 500 г любых фруктов или 1 стакан варенья

Муку просеять, добавить разрыхлитель, всыпать сахар. Холодный маргарин натереть на терке и смешать с остальными компонентами, растереть до образования крошки. ⅔ теста выложить в форму. Сверху распределить начинку, разровнять и выложить оставшееся тесто. Выпекать пирог в духовке при температуре 200 ˚С в течение 30 минут.

Пирожки с грибами и луком

Понадобится: 1 кг дрожжевого теста, 15 сушеных грибов, 10 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1 ч. л. муки, перец, соль по вкусу, ½ пучка зелени

Сушеные грибы тщательно промыть, замочить на 2 ч и отварить до мягкости. Отварные грибы еще раз промыть холодной водой и пропустить через мясорубку. Грибную массу слегка обжарить в 2 ст. л. масла, смешать с мелко нарезанным и обжаренным луком, посыпать мукой. Соль и перец добавить по вкусу. Можно добавить ⅔ стакана рассыпчатого отварного риса. Тесто разделить на маленькие шарики и раскатать из них круглые лепешки. Выложить грибной фарш, края лепешек защипнуть, придать форму пирожков. Поставить в теплое место на 15–20 мин, чтобы пирожки подошли. Затем обжарить на сковороде в растительном масле.

Расстегаи с грибами

Понадобится: 3 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, 30 г дрожжей, 1 ст. л. молотых сухарей, соль по вкусу

Для начинки: 200 г сушеных грибов, 1 луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, ½ стакана риса, соль, молотый черный перец по вкусу

Отварные грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Мелко нарезанный лук обжарить вместе с грибами в течение 7 мин, охладить, смешать с отварным рассыпчатым рисом, посолить, поперчить. Из указанных ингредиентов замесить постное тесто, дать ему подойти, снова вымесить и дать еще раз подойти. Тесто раскатать в тонкий пласт и стаканом или чашкой вырезать из него кружочки. На каждый кружочек положить грибную начинку. Края пирожков защипнуть, оставив середину открытой. Расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им подойти в течение 15 мин. Поверхность пирожков смазать крепкой чайной заваркой и посыпать сухарями. Выпекать при температуре 200 °С 30 минут.

Яблочный штрудель

Понадобится: 100 мл ледяной воды, 2 ст. л. растительного масла, щепотка соли, 1 стакан муки

Для начинки: ½ стакана изюма, 3 ст. л. коньяка (ромовой эссенции), 4 ст. л. молотых сухарей, 6 ст. л. сахара, 1 ст. л. размягченного маргарина, 6 яблок, ½ ч. л. корицы, 1 пакетик ванильного сахара

Из указанных ингредиентов замесить эластичное плотное тесто, завернуть его в полиэтиленовую пленку и поместить в теплое место на 30–40 мин. Для начинки изюм обдать кипящей водой, отжать и залить коньяком. Чтобы получить сладкую хлебную крошку, сухари обжарить на сухой сковороде в течение 5 мин, высыпать в миску, добавить маргарин и 2 ст. л. сахара. Очистить яблоки от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Отжать изюм, смешать с яблоками, сладкой крошкой (немного нужно отложить), добавить сахар, корицу, ваниль и поставить в холодильник на 2 ч. Раскатать тесто, придав форму прямоугольника. Затем выложить на посыпанное мукой полотенце и раскатать тесто как можно тоньше. Смазать тесто растительным маслом, посыпать сладкой крошкой и выложить начинку с краю, на ⅓ пласта. Свернуть в рулет, плотно прижимая полотенцем, и выложить швом вниз на противень, застеленный пекарской бумагой. Смазать рулет растительным маслом и выпекать при температуре 200 °С в течение 25 мин. Вынуть из духовки, накрыть полотенцем, выдержать 15 мин. Затем разрезать на порции и подавать теплым.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить штрудель с вишнями, используя для него консервированные в собственном соку или замороженные ягоды без косточек.

Постная пицца с картофелем и грибами

Понадобится: 300 г грибов, 2 картофелины, зелень петрушки, оливковое масло, 1 стакан муки, 100 мл теплой воды, 1 ч. л. сухих дрожжей

Растворить дрожжи в теплой воде, влить в просеянную муку, тщательно перемешать, добавить оливковое масло и замесить тесто. Как только тесто перестанет прилипать к рукам, сформовать шар, накрыть пищевой пленкой и дать постоять в теплом месте 40 мин (тесто поднимется в 1,5–2 раза). Затем разделить тесто на 2 части, раскатать 2 плоские лепешки, каждую смазать оливковым маслом. Отварной картофель нарезать кружочками, посолить, полить оливковым маслом и выложить веером на тесто. Сверху распределить отварные грибы и посыпать петрушкой. Выпекать пиццу в духовке при температуре 230 °С 20 минут.

Напитки

Компот из яблок с тыквой

Понадобится: 300 г тыквы, 2 яблока, 50 г сухофруктов, ⅔ стакана сахара, 1 л воды

Сухофрукты промыть и залить 200 мл воды. Затем всыпать сахар, довести до кипения, варить 10 мин. Вскипятить оставшиеся 800 мл воды и влить в компот. Тыкву и яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить туда же. Варить все вместе до мягкости сухофруктов (5—10 минут).

Витаминный томатный напиток

Понадобится: 1 л томатного сока, 1 стакан рассола квашеной капусты, ½ лимона, 200 мл кипяченой воды, сахар, соль по вкусу

В томатный сок добавить капустный рассол, воду, сок и цедру лимона, сахар и соль. Хорошо размешать и охладить.

Томатный напиток с хлебным квасом

Понадобится: 2–3 больших сочных помидора, 1 стакан хлебного кваса, молотый черный перец, зеленый лук

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, разрезать на четвертинки и удалить семена. Мякоть протереть через сито, добавить квас, поперчить и разлить в фужеры. Украсить перьями зеленого лука и ломтиками помидоров.

Кисель из ревеня

Понадобится: 500 г ревеня, 500 мл воды, 8 ст. л. сахара, 2 ст. л. крахмала, корица

Ревень очистить, промыть, нарезать кусочками, положить в кипящую воду, всыпать сахар, корицу и довести до готовности. Добавить крахмал, разведенный в холодной воде, и довести до кипения. Готовый кисель разлить в стаканы, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из яблок и дыни

Понадобится: 1 яблоко, 200 г дыни, 2 ст. л. крахмала, 5 г лимонной кислоты, 6 ст. л. сахара, 1 л воды

Очищенные яблоки и дыню нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 15 мин. Отвар процедить, яблоки и дыню протереть, смешать с отваром, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту и довести до кипения. Крахмал развести небольшим количеством холодной воды и влить в горячий сироп, непрерывно помешивая. Довести до кипения и снять с огня.

Кисель витаминный

Понадобится: 100 г сушеных плодов шиповника, 1⅓ стакана сахара, 3 ст. л. картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике ножа, 1,3 л воды

Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой и дать настояться 2–2,5 ч. Затем настой вместе с ягодами тщательно протереть, процедить. Часть настоя оставить для разведения крахмала, а оставшуюся часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, ввести разведенный картофельный крахмал, довести до кипения, снять с огня и охладить.

Кисель из ржаного хлеба

Понадобится: 400 г ржаного хлеба, 200 г сухофруктов, 1 апельсин, ½ стакана сахара, 1 л воды, 2 ст. л. крахмала

Корки, горбушки и черствые куски хлеба обжарить в духовке, сложить в кастрюлю, залить 500 мл кипящей воды, варить несколько минут. Смесь протереть через сито. В отдельной посуде вскипятить 500 мл воды, добавить сахар и промытые сушеные фрукты. Когда фрукты станут мягкими, добавить к ним протертую хлебную смесь, цедру и сок апельсина, довести до кипения, влить разведенный крахмал и, помешивая, варить до загустения. Подавать, посыпав сахаром.

Кисель из свежих абрикосов

Понадобится: 150 г абрикосов, ½ ст. л. сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала, 800 мл воды

Абрикосы вымыть и удалить косточки. Положить абрикосы в кастрюлю, залить горячей водой и варить 7 мин. Отварные абрикосы вместе с отваром протереть через сито, всыпать сахар и нагреть до кипения, влить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал. Кисель разлить в стаканы, посыпать сахаром, охладить.

Кисель из сушеных яблок

Понадобится: 100 г сушеных яблок, 2–3 ч. л. крахмала, 800 мл воды

Сушеные яблоки залить горячей водой, варить в закрытой посуде 15–20 мин. Затем протереть через сито, добавить разведенный в воде крахмал, варить до загустения.

Кисель из черной смородины

Понадобится: 300 г черной смородины, 500 мл воды, 8 ст. л. сахара, 3 ст. л. крахмала.

Черную смородину перебрать, промыть, растереть и процедить сок через марлю или сито, сок накрыть и отставить. Оставшуюся мякоть залить водой, варить 5 мин и процедить полученный отвар. Добавить в него сахар, крахмал, разведенный холодной водой (1 стакан), и варить 3 мин на слабом огне, помешивая. Затем снять с огня, смешать с отставленным холодным соком и разлить в стаканы или вазочки.

Кисель из айвы

Понадобится: 2 айвы, 2 стакана сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 1½ ст. л. крахмала, 1 л воды

Нарезанную дольками айву залить горячей водой и варить 20 мин. Когда она разварится, протереть вместе с отваром. В отвар всыпать сахар, добавить лимонную кислоту, размешать и довести до кипения. Затем ввести крахмал, разведенный холодной водой, и снова довести до кипения.

Морковный кисель

Понадобится: 2–3 моркови, 200 мл ягодного сока, 1 л воды, ½ стакана сахара, 3 ст. л. картофельного крахмала, лимонная и апельсиновая цедра по вкусу

Вскипятить воду, добавить морковь, натертую на крупной терке, и варить до готовности. Затем добавить сахар, цедру и разведенный в ягодном соке крахмал. Довести до кипения, снять с огня, охладить. Подавать охлажденным.

Клюквенный кисель

Понадобится: 300 г клюквы, 1 стакан сахара, 2 ст. л. крахмала, 1,5 л воды

Клюкву протереть, отжать сок. Клюквенные выжимки залить горячей водой (ее должно быть в 4–5 раз больше, чем ягод), довести до кипения, процедить. 1 стакан отвара охладить и развести в нем крахмал. В оставшийся отвар положить сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал, отжатый сок, еще раз довести до кипения. Готовый кисель разлить в стаканы, посыпать сахаром, чтобы не образовалась пенка, и охладить.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить кисель из брусники.

Киселица

Понадобится: 200 г чернослива, 3 ст. л. кукурузной муки или манной крупы, ¾ стакана сахара, 1,5 л воды

Чернослив перебрать, промыть и залить водой. Затем поставить на огонь, отварить и протереть через сито. Протертый чернослив смешать с отваром, в котором варились плоды, довести до кипения, всыпать слегка обжаренную кукурузную муку или манную крупу, сахар и варить до готовности. Подавать горячим.

Лимонный кисель

Понадобится: 1 л воды, 1 стакан сахара, сок и цедра 1 лимона, 2 ст. л. крахмала

Крахмал развести в 1 стакане чуть теплой воды. Остальную воду довести до кипения, добавить сахар, положить цедру и лимонный сок, еще раз довести до кипения и процедить. Снова поставить на огонь и, непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и воды. Как только кисель закипит и загустеет, снять с огня и охладить.

Кисель из калины

Понадобится: 100 мл сока калины, 1⅓ стакана сахара, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды

Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить в горячий сок. Добавить сахар и воду, довести до кипения.

Кисель из вишен

Понадобится: 3 стакана вишен, 1⅓ стакана сахара, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды

Вишни протереть через сито, отжать сок, соединить его с водой и довести до кипения. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, влить в горячий отвар. Добавить сахар, помешивая, довести до кипения и снять с огня.

Овсяный кисель

Понадобится: 1 стакан овсяных хлопьев, 50 г черного хлеба, кипяченая вода, соль

Крупу промыть, залить кипяченой водой так, чтобы она полностью закрывала крупу. Положить корочку черного хлеба, чтобы кисель быстрее закис, и поставить в теплое место. Когда он начнет бродить, процедить через дуршлаг с марлей. Массу, оставшуюся в дуршлаге, тщательно перемешать деревянной ложкой, постепенно добавляя в процессе перемешивания 100 мл кипяченой воды маленькими порциями. Процеженный кисель поставить на огонь, дать закипеть и снять. Посолить. Подавать горячим с постным маслом.

Овсяный кисель с черникой

Понадобится: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 250 г черники, ½ стакана сахара

Овсяные хлопья залить холодной водой, дать настояться. Затем протереть через сито, довести до кипения и варить до загустения. Вылить овсяный кисель в форму, охладить. Отдельно приготовить сироп из черники и сахара. Подавать кисель с черничным сиропом.

Яблочный квас

Понадобится: 5 л воды, 2 кг яблок, 2½ стакана сахара, 15 г дрожжей, цедра из 3 лимонов

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, залить холодной водой, добавить лимонную цедру, довести до кипения и всыпать сахар. Как только вода снова закипит, снять с огня. Когда настой остынет до теплого, процедить и добавить дрожжи. Затем перелить в большой сосуд, плотно закупорить, поставить в теплое место на 2 недели, пока квас не станет прозрачным. Перебродивший квас разлить по бутылкам, плотно закупорить и хранить в прохладном месте.

Клюквенный морс

Понадобится: 125 г клюквы, 5 ст. л. сахара, 1,2 л воды

Ягоды перебрать, промыть, протереть через сито и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и варить при слабом кипении 8 мин. Настаивать 25 мин. После этого отвар процедить и отжать мезгу. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

Морс из смородины

Понадобится: 1½ стакана черной смородины, 8 ст. л. сахара, 1 л воды

Выжать сок из смородины. Добавить немного кипяченой воды и процедить через марлю. Мезгу залить водой, вскипятить, процедить, добавить сахар, свежевыжатый сок и охладить.

Морс из варенья

Понадобится: 1 стакан любого ягодного варенья, сок 1 лимона, 1 л воды

Варенье растворить в горячей кипяченой воде, остудить, процедить, заправить соком лимона. Подавать горячим или холодным.

Морс из лимона

Понадобится: 2 лимона, 8 ст. л. сахара, 1 л воды

Выжать сок из лимонов. Воду вскипятить вместе с сахаром и тонкими ломтиками лимонной корки, процедить. К остывшему отвару добавить лимонный сок.

Свекольный морс

Понадобится: 200 г свеклы, 1 л воды, 4 ст. л. сахара, 1 лимон

Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Из измельченной свеклы отжать сок. Выжимки залить горячей водой и варить 15 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый сок свеклы. Довести до кипения, но не кипятить, процедить. Морс подавать охлажденным с пищевым льдом.

Морс из калины

Понадобится: 150 г калины, 5 ст. л. сахара, 1 л воды.

Калину перебрать, промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 10 мин, процедить. Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахар, размешать, охладить.

Имбирный сбитень

Понадобится: 1 ч. л. зеленого чая без добавок, ¼ корня имбиря, 2 стручка кардамона, щепотка корицы, 1 бутон гвоздики, 3 ч. л. меда, ½ лимона, 1 л воды

Зеленый чай залить кипящей водой, дать настояться 5 мин и процедить. Нарезать имбирь небольшими кусочками, добавить пряности, положить в кастрюлю, залить чаем и варить на среднем огне 20 мин. Добавить мед, лимонный сок и кожуру лимона и варить еще 5 мин. Оставить на 20 мин. Подавать горячим или холодным.

Сбитень «Жар-птица»

Понадобится: ⅓ стакана меда, 1–2 бутона гвоздики, ½ ч. л. корицы, 1 горошина черного перца, ½ ч. л. сушеного зверобоя, ¼ ч. л. кардамона или имбиря, 1 л воды

Мед развести в 200 мл горячей воды, довести до кипения и удалить образовавшуюся пену. В оставшуюся воду положить пряности в марлевом мешочке, отварить в течение 15 мин, дать настояться около 30 мин, после чего процедить. В отвар добавить медовую смесь и прогреть, не доводя до кипения. Подавать сразу же после приготовления.

Сбитень горячий

Понадобится: ½ стакана меда, 1 стакан сахара, 1 л воды, корица, имбирь, гвоздика, кардамон по вкусу

В воде растворить сахар и мед, добавить пряности, довести до кипения и варить 5—10 мин, снимая пену. Настаивать напиток 30 мин, после чего процедить. Готовый сбитень подогреть. Подавать горячим.

Напиток имбирный

Понадобится: ½ корня имбиря, 2 зубчика чеснока, 2 л воды

Имбирь нарезать тонкими дольками и с целыми зубчиками чеснока положить в термос, залить кипящей водой и настаивать 1,5 ч. Затем имбирь с чесноком вынуть. Готовый чай подавать в теплом или горячем виде.

Напиток малиновый

Понадобится: 100 мл малинового сока, 200 мл холодного чая

Заморозить в холодильнике малиновый сок. Для приготовления напитка положить в стакан кусочек замороженного сока и залить его сладким холодным чаем.

Мятно-ягодный напиток

Понадобится: 1 ст. л. мяты, 600 мл ягодного сока, 1,4 л холодной кипяченой воды, лимонная кислота, сахар, мед по вкусу

Мяту промыть, залить 1 стаканом кипящей воды, охладить, процедить. Затем соединить с любым ягодным соком, развести охлажденной кипяченой водой, добавить сахар, мед, лимонную кислоту и поставить напиток в холодильник. Подавать охлажденным.

Чай из ромашки и мяты

Понадобится: 500 мл воды, 1 ч. л. черного чая, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. мяты

Ромашку, чай и мяту залить кипящей водой и настаивать 10 мин под крышкой. Настой процедить. При подаче можно добавить мед.

Чай из свежей малины и шиповника

Понадобится: 1 ст. л. шиповника, 3 ст. л. малины, 200 мл воды

Плоды шиповника и малину залить кипящей водой, довести до кипения и варить в течение 10 мин на слабом огне. Дать настояться 2–3 ч, после чего процедить. По желанию в готовый напиток можно положить 1 ч. л. меда.

Чай мятный

Понадобится: 700 мл воды, 3–4 веточки мяты, 4 ч. л. зеленого чая, сахар или мед по вкусу

Листья мяты отделить от веточек и вместе с сахаром положить в чайник, залить половиной кипящей воды и дать настояться 5 мин. Зеленый чай заварить в остальной кипящей воде в другом чайнике и дать настояться 3 мин. Зеленый чай процедить через мелкое сито в чайник с мятным настоем и перемешать. Перед подачей в каждый стакан положить по веточке мяты и влить горячий чай. К чаю можно подать сахар-рафинад или мед.

Имбирный чай

Понадобится: ¼ корня имбиря, ½ лимона, 3 ч. л. меда, 1 л воды

Имбирь натереть на терке и положить в термос, добавить лимонный сок, мед. Залить кипящей водой и настаивать 1 ч. Пить больше 2 л в день не рекомендуется.

Имбирный чай с клубникой

Понадобится: ¼ корня имбиря, 1 ч. л. черного чая, 2 лимона, 100 г замороженной клубники, 1 стакан клубничного сиропа, 1 л воды

Воду довести до кипения, заварить черный чай. Мелко нарезать корень имбиря, лимоны и клубнику. Выложить все в чайник, залить чаем и дать настояться. Перед употреблением налить в чашку клубничный сироп и залить чаем.

Имбирный чай для похудения

Понадобится: 1 корень имбиря, 3 ч. л. меда, ½ лимона, 2 л воды

Измельченный корень имбиря залить кипящей водой, добавить мед и лимонный сок. Пить перед каждым приемом пищи – этот чай притупляет чувство голода.

Имбирный чай целительный

Понадобится: 1 ч. л. зеленого чая без добавок, немного корня имбиря, 2 ч. л. меда, ½ ч. л. красного молотого перца, 1 л воды

Заварить зеленый чай, настаивать 5 мин. Нарезать имбирь кусочками, положить в термос и залить чаем. Добавить мед и красный перец.

Лимонад из черной смородины с медом

Понадобится: 100 г черной смородины, ½ стакана меда, 500 мл газированной воды

Смородину вымыть, немного обсушить и протереть через сито. Пюре соединить с медом и залить газированной водой. Напиток перемешать и сразу подавать в стаканчиках, положив в каждый кусочек льда.

Чайный лимонад

Понадобится: 2 апельсина, 1 лимон, 4 ст. л. сахара, ½ стакана крепкого чая, 1 л газированной воды

Лимон или апельсин нарезать ломтиками, посыпать сахаром, дать постоять 20 мин, добавить крепкий холодный чай, воду. Подавать с кусочками льда.

Апельсиново-яблочный лимонад

Понадобится: ½ стакана апельсинового сиропа, 750 мл яблочного сока, 400 мл газированной воды, 6 кубиков пищевого льда, ½ апельсина

Апельсиновый сироп смешать с яблочным соком, разлить в бокалы, добавить газированную воду и пищевой лед. Украсить ломтиками апельсина, надев на край бокала.

Ананасово-апельсиновый лимонад

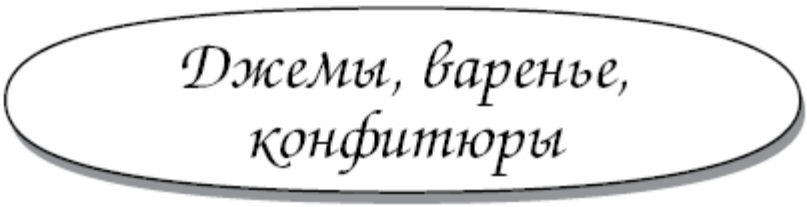
Понадобится: 500 мл ананасового сока, 120 мл апельсинового сока, 1 лимон, цедра 1 лимона или апельсина, сахар по вкусу, 500 мл газированной воды, пищевой лед, ломтики апельсина для украшения

Смешать лимонный, апельсиновый и ананасовый соки. Нарезать ломтиками цедру лимона или апельсина, кипятить в 1 стакане воды 5 мин, затем охладить и откинуть на дуршлаг. В смесь соков добавить отвар ломтиков цедры, газированную воду и сахар по вкусу.

Гранатовый лимонад

Понадобится: 100 мл гранатового сока, сок 1 лимона, ¼ стакана сахарного сиропа, 200 мл минеральной воды

Соки и сахарный сироп смешать и охладить, затем влить охлажденную минеральную воду, разлить в стаканы и сразу подавать.


Джемы, варенье,
конфитюры

Клубничный конфитюр

Понадобится: 1,3 кг клубники, 1 кг желирующего сахара, 8 г лимонной кислоты

Спелую клубнику промыть и обсушить. Затем удалить плодоножки, крупные ягоды разрезать пополам. Выложить клубнику в широкую кастрюлю или таз, посыпать смесью желирующего сахара с лимонной кислотой и оставить на 30 мин. Затем поставить посуду на слабый огонь, довести смесь до кипения и варить 2–4 мин, постоянно помешивая. Готовый конфитюр разлить в подготовленные банки и закатать. Банки перевернуть и поставить на полотенце для остывания.

Повидло из абрикосов

Понадобится: 1,2 кг абрикосов, 500 г сахара

Абрикосы вымыть, удалить косточки, сложить в кастрюлю и варить с небольшим количеством воды до размягчения. Затем протереть абрикосы через сито для удаления кожицы. Полученное пюре смешать с сахаром и варить на слабом огне при постоянном помешивании до тех пор, пока деревянная лопатка не начнет оставлять за собой дорожку. Готовое повидло разложить в банки горячим и плотно закрыть пергаментной бумагой.

Варенье из абрикосов

Понадобится: 1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара, 400 мл воды

Подготовленные плоды опустить на 3–5 мин в горячую воду, после чего охладить, лучше всего в проточной воде. Если абрикосы будут использоваться целыми, то перед погружением в горячую воду их следует проколоть. Подготовленные абрикосы залить горячим сиропом и оставить на 3–4 ч, затем отварить до готовности. Целые плоды рекомендуется варить в четыре приема. Время выстаивания между варками должно составлять 12 ч. Готовое варенье охладить, переложить в подготовленные банки и плотно закрыть.

Конфитюр из айвы

Понадобится: 1,5 кг айвы, 1 кг сахара, 300 мл отвара, 8 г лимонной кислоты

Созревшие плоды вымыть, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, очистить от сердцевины и поместить в подкисленную воду (на 1 л – 2,5 г лимонной кислоты). Отдельно приготовить отвар из срезанной с плодов кожицы и семенных коробочек. Из отвара приготовить сироп, довести его до кипения, добавить натертую на терке айву. Варку продолжать до тех пор, пока сироп не загустеет и начнет превращаться в желе. За несколько минут до снятия с огня положить в конфитюр лимонную кислоту.

Варенье из алычи

Понадобится: 1 кг алычи, 1,5 кг сахара, 750 мл воды

Удалить плодоножки, промыть алычу холодной водой, дать воде стечь. Алычу уложить в дуршлаг, погрузить на 5 мин в горячую воду (80 °С), затем проколоть. Залить алычу горячим сиропом, выдержать 3–4 ч. После этого поставить на огонь, довести до кипения и варить в один прием до готовности, снимая пену. Варенье горячим разлить в банки и герметично укупорить.

Желе из барбариса

Понадобится: 1 кг барбариса, 200–400 мл воды, сахар

Спелые подготовленные ягоды залить водой и варить 3–5 мин. Массу откинуть на сито, чтобы стек сок. К полученному соку добавить равное количество сахара и уварить смесь до готовности в течение 30–35 мин (в кастрюле должно остаться ⅔ начального количества сока). Пену, образующуюся во время уваривания, нужно снимать. Горячее желе расфасовать в горячие сухие банки, сразу же закатать и охладить, установив их вверх дном. После охлаждения перенести желе в холодное место.

Варенье из винограда

Понадобится: 1 кг винограда, 500 мл воды, 1 кг сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты

Ягоды промыть, булавкой извлечь семена. Из воды и сахара сварить сироп. Положить виноград в холодный сахарный сироп и варить варенье до готовности в один прием. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту.

Вишневое варенье

Понадобится: 1 кг вишен, 1 кг сахара, 100 мл воды

Удалить из ягод косточки. Подготовленные плоды сложить в посуду, послойно пересыпая сахаром, выдержать несколько часов до выделения сока. Затем вишни переложить в таз вместе с остатками сахара, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести содержимое до кипения. Продолжать варить на умеренном огне в один прием до готовности, периодически снимая пену.

Желе из вишен

Понадобится: 1 кг вишен, 250 мл яблочного сока, 500 г сахара

Из вишен удалить косточки и распарить под крышкой с небольшим количеством воды. Затем массу протереть через сито или дуршлаг. Вишневое пюре смешать с яблочным соком и сахаром и варить до готовности. Горячее желе разлить в банки.

Мармелад из вишен

Понадобится: 1 кг вишен, 550 г сахара

Вишню без косточек выложить в кастрюлю, подогреть на слабом огне, пока ягоды не пустят сок. Горячие ягоды протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахаром и варить на слабом огне до готовности. Посуду с содержимым нужно периодически взвешивать. Мармелад готов, когда его чистый вес будет равен 1 кг. Расфасовать продукт горячим и герметично укупорить.

Повидло из груш

Понадобится: 1 кг груш, 500 г сахара, 4 г лимонной кислоты

Спелые груши очистить от кожицы, нарезать дольками, удалить сердцевину, положить в корзину для бланширования. Влить в кастрюлю 2–3 стакана воды, поместить в нее корзину с грушами и тушить на слабом огне до полного размягчения груш. Пропаренные плоды протереть через сито, смешать с отваром и уварить в кастрюле до половины объема. Затем добавить сахар, тщательно перемешать и варить до готовности. Повидло разложить в банки горячим и укупорить.

Пастила из груш

Понадобится: 1 кг груш, 125 г сахара

Нарезанные дольками груши разварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, уварить до густоты, добавить сахар, варить до полного загустения. На противень положить пергаментную бумагу, смазанную растительным маслом, нанести на нее тонким слоем горячую массу и высушить в умеренно нагретой духовке. Готовую пастилу свернуть в рулет и хранить в плотно закрытых стеклянных банках.

Варенье из кизила

Понадобится: 1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 400 мл воды

Не полностью созревший крупноплодный кизил очистить, промыть и бланшировать в воде при температуре 85 °С 5 мин. Удалить косточки. В кипящий сахарный сироп погрузить бланшированный кизил и варить на слабом огне 15 мин. Снять с огня и оставить на 6–8 ч. Затем варить до готовности (25–30 мин), снимая пену и помешивая. Готовое кипящее варенье расфасовать в банки и пастеризовать при температуре 85 °С: 500 мл – 15 мин, 1 л – 20 минут.

Варенье из кизила и яблок

Понадобится: 1,2 кг кизила, 1 кг яблок, 2,4 кг сахара, 1 л воды

Из плодов кизила удалить косточки, яблоки очистить и нарезать кусочками. Подготовленные плоды залить горячим сиропом, оставить на 5–6 ч. Варить способом многократной варки в 3–4 приема до готовности.

Повидло из клубники

Понадобится: 1 кг клубники, 750 г сахара

Промытые и обсушенные ягоды протереть через сито и недолго варить без сахара в собственном соку. В кипящую массу добавить сахар и варить 25 мин от начала кипения. Теплое повидло разлить в банки, завязать и поставить в кастрюлю с кипящей водой на 30 минут.

Клубничное варенье

Понадобится: 1 кг клубники, 3 кг сахара, 1 л воды, 3 ч. л. лимонной кислоты

Подготовленные ягоды положить в стеклянную или фаянсовую посуду, перемешать с сахаром, поставить в холодное место на 1–3 дня. Переложить ягоды в варочный тазик, добавить воду и варить сначала на сильном, а потом на слабом огне до готовности. За несколько минут до снятия с огня добавить в варенье лимонную кислоту, предварительно растворенную в небольшом количестве кипятка.

Клюква с сахаром

Понадобится: 1 кг клюквы, 1 кг сахара

Ягоды бланшировать 5–8 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, протереть через редкое сито. Полученное пюре смешать с сахаром, прогреть до полного растворения сахара и разложить в горячие банки. Хранить в темном прохладном месте.

Желе из крыжовника

Понадобится: 1 л сока крыжовника, 700 г сахара

Недоспелые ягоды поместить в эмалированную посуду и варить до размягчения. Отвар процедить и дать отстояться. Сок осторожно слить, замерить количество и уварить до половины объема, снимая пену. Затем добавить сахар и варить до готовности. Готовность определять как у варенья. Готовое желе разлить в банки и закатать.

Пастила из крыжовника

Понадобится: 4 стакана пюре из крыжовника, 600 г сахара, 2 яичных белка

Недозрелый зеленый крыжовник уварить в воде до мягкости и, откинув на сито, протереть горячим. К пюре добавить мелкий сахар, белки и хорошо взбить, выложить на противень. Сушить пастилу в духовке при слабом огне и открытой дверце 10–12 ч или на солнце. Готовую пастилу нарезать кусочками и посыпать сахарной пудрой. Сложить в чистые сухие стеклянные банки, герметично закрыть пластмассовыми крышками.

Варенье малиновое

Понадобится: 1 кг малины, 1 кг сахара, 100 мл воды

Подготовленные ягоды залить сахарным сиропом, посуду встряхнуть, чтобы ягоды полностью погрузились в сироп, поставить на огонь, дать закипеть. После этого оставить на 2–3 мин, снова дать закипеть. Повторить операцию 2–3 раза. Затем варенье доварить на слабом огне, слегка встряхивая посуду и снимая пену. Варенье охладить и разложить в подготовленные банки.

Малиновое повидло

Понадобится: 5 кг малины, 3 кг сахара, 250 мл воды

Малину сложить в кастрюлю, добавить воду и сахар и поставить на слабый огонь. Варить, помешивая, до готовности, повидло горячим разлить в банки. Такое повидло имеет темный цвет, так как семена при варке становятся коричневыми.

Варенье из персиков

Понадобится: 1 кг нарезанных ломтиками персиков, 1 кг сахара

Персики бланшировать, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, уложить рядами в таз для варенья, пересыпав каждый ряд сахаром, и поставить в прохладное место. Спустя 4–5 ч поставить таз с персиками на огонь и варить до готовности (2–2,5 ч).

Сливовое варенье

Понадобится: 400 г недозрелых слив, 400–600 г сахара

Сливы очистить от кожицы, выложить на блюдо, посыпать половиной нормы сахара и поставить в едва теплую печь. Когда сливы пустят сок, слить его, посыпать плоды половиной оставшегося сахара, поставить в ту же печь на всю ночь. На следующий день слить сок с блюда, смешать его с первой порцией сока, влить в таз, всыпать оставшийся сахар, довести до кипения, добавить сливы и варить на слабом огне до готовности. После того как варенье остынет, переложить его в банки. Чтобы было больше сока, можно положить на блюдо несколько полностью спелых слив, которые потом удалить.

Джем из слив с корицей

Понадобится: 1 кг слив, 200–250 г сахара, немного корицы

Сливы вымыть, удалить косточки, положить в глубокую кастрюлю и нагревать на слабом огне до мягкости (15–20 мин). Сливовую массу выложить в большую сковороду, добавить корицу и 2 ст. л. сахара, поставить в предварительно нагретую до 150 °С духовку с неплотно прикрытой дверцей. Через каждые 30 мин добавлять к сливам по 2 ст. л. сахара. Готовый джем разложить в банки и закатать.

Повидло из слив

Понадобится: 1 кг слив, 800 г сахара, 100 мл воды

Спелые сливы промыть, удалить косточки и разварить мякоть в кастрюле под крышкой на водяной бане. Массу горячей протереть через мелкое сито и варить на небольшом огне. Добавить сахар и варить до консистенции повидла (масса уварится на ⅔). Готовое повидло разлить горячим, охладить без крышек, чтобы верх слегка подсох, обвязать пергаментом и хранить в прохладном месте.

Джем из красной смородины

Понадобится: 1 кг ягод, 500 г сахара, 100 мл воды

Сахар всыпать в воду, перемешать и нагреть. Всыпать в сироп подготовленные ягоды и варить до готовности в 2–3 приема с перерывами в несколько минут, постоянно снимая пену. Готовый джем разлить горячим в подготовленные банки и пастеризовать при 95 °С около 20 минут.

Мармелад из красной смородины

Понадобится: 1 кг красной смородины, 550 г сахара

Ягоды распарить под крышкой в небольшом количестве воды до размягчения и протереть через сито. Затем смешать с сахаром и уварить до массы 1 кг. Готовый мармелад выложить в эмалированную форму, смоченную водой. Застывшую массу нарезать кусочками и посыпать сахаром.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить мармелад из малины.

Варенье из черной смородины

Понадобится: 1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 200 мл воды

Ягоды черной смородины имеют толстую и плотную кожицу, поэтому они сравнительно медленно пропитываются сиропом и при неправильной варке становятся жесткими и сморщенными. Чтобы избежать этого, ягоды перед варкой варенья следует прокипятить в воде 3 мин, после чего охладить в воде и слить ее. Подготовленные ягоды опустить в кипящий сироп и варить при непрерывном кипении 5–8 мин, снимая пену. В дальнейшем варить при слабом кипении, не допуская пригорания.

Повидло яблочное

Понадобится: 1,2 кг яблок, 100 мл воды

Яблоки измельчить, уложить в эмалированную кастрюлю, добавить немного воды и варить до мягкости. Горячую массу протереть через сито, уварить наполовину и разлить в банки. Закрыть пергаментной бумагой и крышками.

Мармелад из яблок

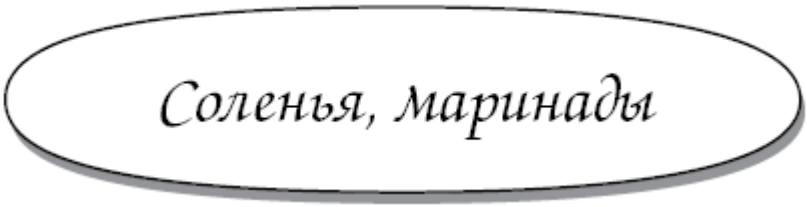
Понадобится: 1 кг яблок, 200 г сахара

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать мелкими кусочками, перемешать с сахаром, уложить толстым слоем на противень. Воду не добавлять. Поместить противень в горячую духовку. Через 20–30 мин (когда масса начнет пузыриться) температуру в духовке снизить. Чтобы масса не подгорела, периодически перемешивать ее ложкой или лопаткой, варить до тех пор, пока масса не станет эластичной и будет прилипать к ложке (обычно еще 20 мин). Уваренную массу выложить на лист фольги или на холодный противень, посыпанный сахаром, подсушить при комнатной температуре, пересыпать сахаром и хранить в картонных коробках в сухом прохладном месте.

Варенье из печеных яблок

Понадобится: 1 кг очищенных от сердцевины и кожицы яблок, 100–150 г сахара

Яблоки нарезать кусочками, пересыпать сахаром, сложить в эмалированную кастрюлю и поставить в не очень горячую духовку. Испеченные яблоки расфасовать в подготовленные стеклянные банки и закатать. Варенье из яблок сладких сортов можно приготовить без сахара.


Соленья, маринады

Виноград моченый

Понадобится: 10 кг винограда, 5 л воды, 150 г сахара, 2 ст. л. соли, 5 ст. л. порошка горчицы

Крупные твердые ягоды кисло-сладких сортов винограда промыть в холодной воде, плотно уложить в посуду, накрыть салфеткой, положить под гнет и залить раствором, приготовленным из воды с добавлением соли, сахара, горчицы. Оставить при комнатной температуре на 2–3 дня, затем вынести в холодное место. Через 20–25 дней виноград будет готов к употреблению. Ягоды должны быть целыми (не треснувшими), мягкими, кисло-сладкими, с характерным запахом. Заливка может использоваться как приятный прозрачный и очень ароматный кисло-сладкий напиток.

Маринованные вишни

Понадобится: 1 кг вишен

Для 1 л маринада: 270 мл 6 %-го уксуса, 420 мл воды, 300 г сахара, пряности (корица, гвоздика, перец душистый, бадьян)

Вишни уложить в приготовленную бочку или стеклянную посуду и залить охлажденным маринадом. В зависимости от использования вишен их маринование можно производить и без добавления пряностей. Процесс маринования продолжается 1,5–2 месяца. Хранить маринованные вишни необходимо в прохладном помещении.

Груши, моченные с брусникой

Понадобится: 5 кг груш, 750 г брусники, 100 г листьев черной смородины

Для рассола: 5 л воды, 5 ч. л. простокваши, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. горчицы

Груши уложить в бочку, чередуя с брусникой. Ряды груш с брусникой переложить листьями черной смородины и залить некипяченым рассолом, приготовленным заранее. Хранить груши при комнатной температуре. Через 8—10 дней вынести на хранение в прохладное место.

Капуста маринованная

Понадобится: 1 кг капусты, 250 мл уксуса, 500–750 мл воды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 2–3 лавровых листа, 5 горошин черного перца

Вырезать у капусты кочерыжки. Капусту мелко нарезать, перетереть с солью, отжать сок, выложить в стеклянную посуду и залить охлажденным маринадом. Закрыть посуду пергаментной бумагой, завязать, поставить на холод. Маринованная капуста будет готова к употреблению через 5 дней.

Капуста в пикантном маринаде

Понадобится: 2 небольших кочана капусты, ½ ст. л. соли

Для маринада: 350 мл фруктового уксуса, 650 мл воды, ½ стакана сахара, 10 горошин душистого перца, 1 ст. л. соли, лавровый лист

Капусту тонко нашинковать, перемешать с солью, слегка перетереть руками, отжать. Переложить в банку, залить прокипяченным и охлажденным маринадом, банку обвязать пергаментной бумагой и хранить в сухом прохладном месте.

Капуста с яблоками

Понадобится: 3 кг капусты, 1 кг яблок, 1–2 веточки мяты, ½ ст. л. соли, ½ стакана сахара, 1 л воды

Капусту нарезать крупными кусками, яблоки вместе с сердцевиной нарезать дольками. Уложить капусту с яблоками в тару, добавив туда же мяту, залить кипящим раствором (на 1 л воды – 15 г соли и 100 г сахара) и накрыть воздухопроницаемой крышкой. Хранить на холоде.

Хрустящая капуста

Понадобится: 1 кг белокочанной капусты, 1 л воды, 1 ст. л. соли, ½ ч. л. тмина, аниса или мяты, несколько ягод клюквы или моченой брусники

Кочан разрезать на четыре части, положить в эмалированную кастрюлю, добавить анис, тмин или мяту, залить кипящим рассолом и дать остыть. Чтобы капуста не поднималась, прижать ее небольшим гнетом. Когда рассол остынет, добавить корочку черного хлеба и оставить для закваски на 3–4 дня в теплом месте. Заквашенную капусту вынуть из рассола перед употреблением и, положив в посуду, полить маслом. Украсить клюквой или моченой брусникой.

Краснокочанная капуста маринованная

Понадобится: 1 кг капусты, 250 мл воды, 250 мл яблочного уксуса, 10 горошин душистого перца, 5 шт. лаврового листа, кусочек корицы, гвоздика

Разобрать кочан на отдельные листья. Вырезать стволики, нашинковать тонкую часть листа и положить в стеклянную банку. Для приготовления маринада вскипятить воду, положить туда нашинкованные стволики капусты, душистый перец, гвоздику, лавровый лист, кусочек корицы. Когда маринад будет готов, снять его с огня и добавить яблочный уксус. Капусту залить горячим маринадом. Она будет готова к употреблению через 2 недели.

Капуста, квашенная с растительным маслом

Понадобится: 10 кг капусты, 1 л воды, 7 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2–3 моркови, 200 мл растительного масла, 150 мл столового уксуса

Смесь нашинкованной капусты с морковью, солью и сахаром залить кипящим маринадом из воды, соли, растительного масла, столового уксуса и сахара. Оставить на сутки при комнатной температуре, затем держать в холодильнике.

Капуста, квашенная по-армянски

Понадобится: 10 кг белокочанной капусты, 4 головки чеснока, 4 большие моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 стручков горького перца, 10 горошин душистого перца, 30 листьев вишни, 1 средняя свекла, 6 шт. лаврового листа, 1 стакан соли

Капусту очистить от верхних листьев, промыть в проточной воде и разрезать на 4 части. Головки чеснока разделить на зубчики и очистить. Морковь очистить, промыть и нарезать кружочками. Коренья сельдерея и петрушки очистить и разрезать вдоль на 4 части. Свеклу очистить, промыть и нарезать тонкими пластинками. На дно кастрюли уложить промытые листья вишни, а затем плотными рядами нарезанную капусту. Между рядами уложить равными частями чеснок, коренья, кружочки моркови, пластинки свеклы, стручки горького перца. Верхний слой капусты накрыть капустными листьями, а затем чистой белой тканью, сверху положить груз. После этого капусту залить охлажденным маринадом на 3–4 см выше уровня уложенных овощей. Для приготовления маринада воду довести до кипения, добавить специи и соль. В течение 5 суток капусту выдержать при комнатной температуре, пока не начнется брожение, а затем перенести в холод.

Клюква маринованная

Понадобится: 1 кг ягод, 500 г яблок или груш

Для маринада: 600 мл воды, 160 мл уксуса, 200 г сахара, корица, гвоздика, черный перец горошком, соль по вкусу

Яблоки или груши разрезать на четверти. Груши бланшировать 4–5 мин, а яблоки – 1–3 мин, не допуская разваривания. Затем охладить в холодной воде. Смешать кусочки фруктов с ягодами клюквы и сложить в банки. Залить горячим маринадом, стерилизовать 15 мин и укупорить.

Клюква, моченная в сахарном сиропе

Понадобится: 1 кг клюквы

Для маринада: 1 л воды, 4 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли

Клюкву всыпать в банки или эмалированные кастрюли. Маринад довести до кипения, охладить и залить им ягоды. При желании в клюкву можно положить немного антоновских яблок и специи: корицу, гвоздику и душистый перец. Сладкую моченую клюкву используют как приправу к рыбным блюдам, а также добавляют в винегреты и салаты.

Лук маринованный

Понадобится: 10 кг молодого мелкого лука

Для 10 л маринада: 5 л 6 %-го уксуса, 4,5 л воды, 600 г соли, по ½ ч. л. корицы, гвоздики, бадьяна, душистого перца, красного перца, 2–3 лавровых листа

Мелкий лук опустить на 2–3 мин в кипящую воду, затем быстро охладить и очистить. Очищенный лук до маринования следует хранить в холодной подсоленной воде (на 10 л – 200–300 г соли). Из указанных ингредиентов приготовить маринад и довести его до кипения. Залить лук кипящим маринадом. Через несколько часов такой лук можно есть. Хранить его можно в холодильнике 1–1½ недели.

Морковь, маринованная с чесноком

Понадобится: 1 кг моркови, 5—12 головок чеснока, 200 мл растительного масла

Для маринада: 1 л воды, 600 г соли

Свежесобранную морковь вымыть, нарезать кубиками и смешать с мелко нарезанным чесноком. Затем к моркови добавить растительное масло, все тщательно перемешать и залить маринадом. Морковь расфасовать в банки (0,5 л), закатать и стерилизовать 20–25 минут.

Морковь, квашенная с луком

Понадобится: 1 кг моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли

Морковь тщательно очистить, хорошо вымыть, нашинковать, перемешать с сахаром и солью. Очищенный репчатый лук нарезать тонкими кружочками, смешать с морковью, плотно уложить в банку, накрыть полотняной тканью и перевязать. Хранить квашеную морковь в прохладном сухом помещении.

Маринованная репа с яблоками

Понадобится: 3 репы, 3 яблока

Для маринада: 1 л воды, 200 г сахара, 50 г соли, 100 мл яблочного уксуса, 10 г корицы

Репу небольшого размера вымыть, срезать верхушку, уложить в емкость для маринования, перекладывая ее мелкими, слегка недозрелыми яблоками. Приготовить маринад из указанных ингредиентов, после чего прокипятить, охладить и залить репу с яблоками. Положить сверху груз, чтобы репа и яблоки не всплывали, поставить на хранение в холодное место.

Свекла, маринованная с капустой

Понадобится: 650 г свеклы, 650 г капусты, 100 мл уксуса, 100 г соли

Свеклу очистить, вымыть и нарезать кусочками. Кочан капусты очистить, промыть и разрезать на 4 части. Капусту и свеклу, чередуя, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой с уксусом и солью, закрыть крышкой меньшего диаметра, чем кастрюля, сверху положить гнет. Через 6–7 дней овощи будут готовы.

Помидоры соленые

Понадобится: 10 кг томатов, 2 пучка укропа, 1 пучок эстрагона, 1–2 стручка горького красного перца, немного свежих листьев черной смородины, хрена, сельдерея, петрушки, пастернака

Для рассола: 10 л воды, 600 г соли

Томаты уложить в кадку, переложить пряностями, залить рассолом. Сверху в кадку положить деревянный кружочек и небольшой груз. Нужно иметь в виду, что спелые томаты лучше заливать более крепким рассолом. Можно просто пересыпать их солью, не заливая раствором, – томаты пустят сок.

Помидоры квашеные

Понадобится: 2 кг томатов, 50 г листьев вишни, 50 г зелени эстрагона, 50 г зелени сельдерея, 100 г сахара, 1 ст. л. соли

Томаты проколоть со стороны плодоножки, уложить плотно рядами, переслаивая их листьями вишни, зеленью сельдерея и эстрагона. Каждый ряд пересыпать сахаром и солью. Сверху накрыть чистой тканью и положить гнет. Выдержать в теплом помещении до появления рассола и вынести на холод для хранения.

Квашеный чеснок

Понадобится: 10 кг чеснока, 6 л воды, 300 г соли, 300 мл уксуса, пучок укропа

Чеснок очистить от корневой мочки и шелухи, вымыть и, выдержав 3–4 ч в воде, ополоснуть под проточной водой. Уложить головки в банки и залить процеженным охлажденным рассолом. Чтобы соленье получилось более ароматным, положить сверху пучок укропа вместе со стеблями и соцветиями. Чеснок оставить при комнатной температуре на 2 недели и вынести в погреб.

Квашеные баклажаны

Понадобится: 5 кг баклажанов, 4 пучка зелени, 6 головок чеснока, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, отрезать плодоножки, сделать продольный надрез. Отварить баклажаны в подсоленной воде в течение 7–8 мин. Отварные баклажаны положить под пресс на 4 ч. Затем в надрезы положить нарезанную зелень и зубки чеснока. Укладывать баклажаны в кастрюлю, слегка пересыпая солью. Сверху положить пресс. Баклажаны готовы к употреблению через 2 недели.

Кабачковая спаржа

Понадобится: 1 кг молодых кабачков, 1 ст. л. соли, сок 1 лимона, щепотка сахара, 1 л воды

Кабачки очистить, удалить семена и нарезать вдоль брусочками толщиной около 1 см. Разложить брусочки в стеклянные банки так, чтобы они стояли вертикально и плотно друг к другу. Вскипятить воду с солью, лимонным соком и щепоткой сахара. Залить кабачки приготовленным рассолом. Банки закрыть и пастеризовать около 20 мин при температуре 90–95 °С. Перед подачей на стол быстро разогреть в рассоле (можно добавить немного молока), откинуть на дуршлаг. Подавать как спаржу, полив маслом и посыпав панировочными сухарями. Можно полить голландским соусом.

Яблоки, моченные с медом

Понадобится: 10 кг яблок, 2,5 л яблочного сока, 2,5 л воды, 500 г меда

Яблоки вымыть, уложить в кадки или большие банки плотными рядами плодоножками вверх. Воду довести до кипения, охладить и растворить в ней мед. Медовую воду смешать с яблочным соком и залить этим сиропом яблоки – он должен покрывать их на 3–5 см. Накрыть яблоки чистой тканью, положить сверху деревянный кружочек и груз и вынести в холодное место.

Яблоки, моченные с черной смородиной

Понадобится: 10 кг яблок, 1 кг ягод черной смородины, 5 л воды, 500 г сахара, 250 г листьев смородины, 80 г соли

Сложить яблоки в кадку или в банки плодоножками вверх, пересыпая ряды яблок ягодами черной смородины. Листья смородины уложить в один слой поверх яблок. Воду вскипятить, растворить сахар и соль, охладить. Залить содержимое банок охлажденным раствором, накрыть куском ткани, положить кружочек, сверху – груз и вынести на холод.

Арбуз маринованный

Понадобится: 1 арбуз, 1,5 л воды, 100 мл уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара

Арбуз вымыть, очистить от кожуры, нарезать длинными кусочками, уложить в стерилизованную банку, залить кипящей водой и дать постоять 20 мин. Затем воду слить, добавить в нее остальные ингредиенты, довести рассол до кипения и залить им арбузы. Накрыть банки металлическими крышками и закатать.

Овощи в маринаде

Понадобится:1 кочан капусты, 6 шт. моркови, 3 огурца, 1 красный болгарский перец, 6—10 небольших белых луковиц, 5 зубчиков чеснока, 600 мл воды, 50 мл растительного масла, 100 мл 5 %-го уксуса, ¾ стакана сахара, 1 ст. л. соли, молотый черный перец

Нашинковать капусту, мелко нарезать морковь, лук и огурцы. Красный болгарский перец нарезать кольцами, чеснок измельчить. Подготовленные продукты смешать и поперчить. Для маринада смешать воду, уксус, сахар, соль, масло и довести до кипения. Горячим маринадом залить овощи и поместить их в глубокую посуду. Сверху накрыть плоской тарелкой и поставить под пресс на сутки.

Аджика с хреном

Понадобится: 4 кг помидоров, 1,5 кг болгарского перца, 5 кореньев хрена, 5 головок чеснока, 5 стручков горького перца, 1 стакан сахара, 250 мл уксуса, 5 ст. л. соли

Помидоры вымыть, вырезать плодоножки, пропустить помидоры через мясорубку, так же пропустить перец, хрен, чеснок, добавить соль, сахар и уксус. Хорошо перемешать, разлить массу в банки и поставить в холодильник.